

sale&pepe

SALEPEPE.IT

LUGLIO 2019

Pizza con pomodorini, zucchine gialle e ricotta

pag. 40

POMODORI GIALLI un tocco di sole in cucina **PESTO E PESTI** non solo ligure tra tradizione e innovazione **CARPACCI** semplici ma mai banali **CIOCCOLATO** anche d'estate **CONSERVE** di stagione

IN EDICOLA IL 25 GIUGNO 2019 - Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 32 - Mensile

GRUPPO MONDADORI


PARMA
C 01
PROSCIUTTO DI PARMA
Denominazione di Origine Protetta ai sensi della L.26/90 e del Reg. (CE) 1107/96 - Confezionato sotto il controllo dell'Istituto Parma Qualità
CONSORZIO DEL PROSCIUTTO DI PARMA
Quando sei al di sopra del banale, c'è.
Perchè fa parte di te.
Dolce, naturale, leggero ma gustoso: è facile capire perché in ogni momento della tua vita non manchi mai Prosciutto di Parma. Un'eccellenza DOP garantita dal Consorzio.
PROSCIUTTO DI PARMA. NON È CRUDO, È DI PARMA.

SOMMARIO

LUGLIO 2019

Servizi


46


84


58


16

salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Evasioni

Scuola


104

Rubriche


28

Hanno collaborato a questo numero



EMANUELE DONALISIO
Torinese, appassionato di motocross, ha inziato a lavorare con chef stellati che non era ancora maggiorenne e ha girato il mondo cucinando sulle navi da crociera. Dal 2016 fa parte dei Jeunes Restaurateurs. A pag. 42



MARTINA CARUSO
Nominata miglior chef donna dalla Guida Michelin 2019, conduce la cucina del ristorante Signum sull'isola di Salina. Ci racconta i segreti del pesto e ce ne svela alcuni usi alternativi davvero interessanti. Pag. 16

ANTONIO SCARANTINO
Dopo esperienze di respiro internazionale, è oggi alla guida del ristorante AlMare di Fano. È uno degli interpreti di spicco della cucina marchigiana moderna e ha preparato per noi un brodetto rivisitato. A pag. 55



INDICE

LE RICETTE DI LUGLIO 2019

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT E BEVANDE

INDIRIZZI

- **Alessi**, www.alessi.com
- **Anita Le Grelle**, distr. da Serax www.serax.com
- **Annabel Kern**, www.annabelkern.com/fr
- **Arte nel pozzo**, www.artenelpozzo.it
- **Asa Selection**, www.dessiq.com/it/
- **Beper**, su eBay www.ebay.it
- **Busatti**, www.busatti.com
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.eu
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Ceceramic**, www.ceceramic.it
- **Claylab**, www.claylab.it
- **Coincasa**, www.coincasa.it
- **Emile Henry**, distr. da Maino Rappresentanze www.mainocarlo.it
- **Easy Life**, www.easylife.boutique
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Francesca Reitano**, www.francescareitano.com
- **Habitat**, www.habitat-shoponline.it
- **Hay**, www.hay.dk.it
- **Kenwood**, www.kenwoodworld.com
- **KitchenAid**, www.kitchenaid.it
- **Knindustrie**, www.knindustrie.it
- **Ichendorf Milano**, www.ichendorfmilano.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Jardin d'Ulysse**, distr. da Generalimport, www.generalimport.it
- **Julie Damhus**, www.juliedamhus.dk
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Le Creuset**,www.lecreuset.it
- **Leonardo**, distr. da Merito www.merito.it
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Lsa International**, www.lsa-international.com
- **Make**, distr. da Trading-Group, www.trading-group.it
- **Maisons du Monde**, www.maisonsdumonde.com
- **Maino Carlo**, www.mainocarlo.it
- **Mancuso Designlab**, www.designlab.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Mr Bowl Ceramics**, www.mrbowlceramics.etsy.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Risani Marmi**, www.risanimarmi.it
- **Rivadossi Sandro**, www.rivadossi.it
- **Roda**, www.rodaonline.com
- **Rosenthal**, www.rosenthal.it
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Schönuber Franchi**, www.shoenhuberfranchi.com
- **Silvia Granata**, distr Dodicisessanta www.dodicisessanta.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stefano Toniolo Ceramiche**, in vendita su www.etsy.com
- **Stelton**, distr. da Schönhuber, www.schoenhuber.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tognana**, www.tognanaporcellane.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Wmf**, www.wmf.com
- **Zoku**, distr. da Künzi, www.kunzi.it


HOME MADE WITH LOVE
In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Apri la dispensa e lascia spazio alla creatività, pensiamo noi agli utensili: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno, per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.
tescoma. President
frullatore PRESIDENT art. 909030.11
e bottiglia per smoothies art. 909032
tescoma®
la passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546

STUZZICHINI D'ESTATE

Aperitivo veloce, apericena, happy hour o cena a buffet. L'importante è che ci siano tanti bocconcini deliziosi che sappiano mettere d'accordo tutti i palati, dal più tradizionalista al vegano convinto. Le ricette del nostro speciale sono fantasiose, semplici e veloci da preparare. Sono perfette per iniziare una serata in modo stuzzicante.











LA NEWS PIÙ LETTA

Leggermente aspro e dissetante, il tè kombucha ha un sapore che ricorda vagamente il sidro di mele. Vanta proprietà benefiche per la flora batterica intestinale che, grazie ai sue sostanze probiotiche, si rafforza e si diversifica. Prepararlo in casa è semplice e sicuro. A spiegarlo in un'intervista sul nostro canale news è un'esperta di nutrizione olistica.

Un'estate eccezionale

PRELIBATEZZE PER GLI OSPITI, DESSERT GOLOSI E COCKTAIL DISSETANTI. TUTTO IN SINTONIA CON LA STAGIONE

di Barbara Roncarolo



TOP TEN CETRIOLI

Fresco e dissetante, il cetriolo è un ortaggio tipico del periodo estivo. Appartiene alla famiglia delle cucurbitaceae, la stessa di angurie, zucchine e zucche, di cui ricorda lontanamente il sapore. È perfetto per chi vuole tenersi leggero e perdere qualche chilo, infatti è povero di calorie, ma ricco di vitamine e sali minerali e aiuta a prevenire la ritenzione idrica. Sul nostro sito diamo risalto al suo sapore e lo proponiamo in tante ricette appetitose.

JEUNES RESTAURATEURS

Jeunes Restaurateurs d'Europe (JRE) è un'associazione che nasce in Francia negli anni '70 e raggruppa giovani chef e ristoratori di grande talento, che condividono una profonda passione per il cibo, gli alimenti e la loro provenienza, la sostenibilità e l'innovazione in campo culinario. Sul nostro sito abbiamo un canale dedicato a loro. Ogni mese online arricchiamo il servizio della rivista (pag. 42) con interviste e video ricette.











TECNICHE: CHEESECAKE

Fette cremose con un fondo croccante e squisito. La cheesecake è un dolce di origine anglosassone a base di biscotti, burro e crema di formaggio. Si può preparare al forno o senza cottura e la farcitura può essere a base di limone, frutta fresca, cioccolato...



Le novità
a base di legumi
che ti faranno
innamorare!
I ♥ LEGUMI
17% LENTICCHIE ROSSE
fior di loto
HUMMUS BIO
LENTICCHIE ROSSE
SENZA GLUTINE & FONTE DI PROTEINE
33% PISELLI VERDI
HUMMUS BIO
PISELLI VERDI
36% CECI BIANCHI
RAVIOLI
DI CECI BIANCHI
RIPIENI DI PATATE E ROSMARINO
250 g
100% LENTICCHIE MIX CONCHIGLIE
32% CECI BIANCHI
PESTO
CECI BIO
100% PISELLI VERDI CASERECCE
SENZA GLUTINE VEGAN
RICCHE DI PROTEINE E FIBRE
250g
Scopri un modo nuovo, veloce e versatile di gustare i legumi.
Con Fior di Loto questi piccoli ricchi alimenti diventano protagonisti
della tua tavola. Una dose di proteine e fibre da integrare in maniera
semplice e originale in una dieta completa ed equilibrata.
www.fiordiloto.it
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
Seguici su


WWW.CAFFEVERGNANO.COM
CAFFÈ VERGNANO 1882
UN CAFFÈ COSÌ
NON SI PRENDE,
SI SCEGLIE.
Da oltre 135 anni lavoriamo con passione per offrire un caffè di qualità. Selezioniamo solo i chicchi più pregiati, tostandoli e miscelandoli in Italia. La nostra è una storia di tradizione, sfide ambiziose e innovazione, che ci ha portato nelle case e nei bar di tutto il mondo.



Laura Maragliano

Le chiamano meizann-e

SONO PICCOLE MELANZANE LIGURI DA GUSTARE FARCITE E INTINTE NEL POMODORO. PROPRIO COME UNA VOLTA

ritratto di Michele Tabozzi, foto di Francesca Moscheni e Silvia Cappuzzello, in cucina Antonella Pavanello e Claudia Compagni

Lo so, non ho mezze misure. Per me esiste solo un tipo di melanzana: quella piccolina che vedete in basso. E mi appartiene profondamente, come capita ai cibi dell'infanzia, perché ha accompagnato il susseguirsi delle mie estati come qualcosa d'indispensabile e famigliare, da gustare in spiaggia come a casa rigorosamente ripiena e intinta nella salsa di pomodoro fresco. Ed è "mia", perché figlia di quello stretto lembo di terra che si chiama Liguria e in particolar modo diffusa da almeno tre secoli nella provincia di Genova. Una varietà, forse arrivata grazie a qualche marinaio, che negli orti soleggiati delle fasce ha trovato il terreno ideale e il cui nome scientifico, che non conosco, non aggiunge nulla alla storia. La cosiddetta "melanzanina tonda genovese", di misura quasi lillipuziana anche 5 cm di diametro, è lucida, di colore violaceo e polpa compatta che la rende adatta a due preparazioni: farcita o sott'olio. Così buona che un tempo era d'obbligo gustarla il 7 agosto: "A San Gaetan de scciappe de meizann-e se n'impe un tiàn". Ossia il giorno della festa di San Gaetano di mezze melanzane si riempie un tegame. E così famosa da essere citata spesso da Barudda, celebre maschera inventata nell'Ottocento dal burattinaio Luca Bixio e oggetto di una battuta diventata celebre e rimasta negli annali del teatro marionettistico genovese. Spesso, quando era affamato, Barudda chiedeva un tegame di melanzane ma storpiando il discorso la richiesta si trasformava in "Un tiranno di meridiane ripiene". Oggi le melanzanine non si trovano più in abbondanza come anni fa e da ortaggio popolare sono diventate prodotto di nicchia con un prezzo al chilo non proprio favorevole. Le usanze si perdono e questi piccoli ortaggi richiedono un lavoro un po' lungo per essere farciti e forse nessuno ha più voglia di cimentarsi. Peccato. Per gustarle devo prendere l'auto, percorrere 150 chilometri e immergermi nei banchi del bel "Mercato Orientale" a Genova. Seguite il mio consiglio: la visita vale il viaggio, soprattutto ora che anche il secondo piano della struttura, nata nel 1899, è stato riportato a nuova vita. In quanto ai piccoli ortaggi, se li trovate, ricordate che non si chiamano melanzane, ma "meizann-e". Perché non conoscono altro idioma del dialetto ligure.





1



2



3

MEIZANN-E PINN-E (RICETTA DI MIA MADRE)

PER 6 PERSONE
600 g di melanzane tonde genovesi - 100 g di mortadella - 80 g di grana grattugiato - 1 spicchio d'aglio piccolo - 1 ciuffo di maggiorana - 1 uovo - pangrattato - olio di arachidi per friggere - sale - pepe

● **1** Tagliate a metà le melanzane lavate utilizzando un coltello ben affilato e conservando il picciolo. Lessatele in acqua leggermente salata per circa 5 minuti, o finché la polpa risulterà tenera pungendola con una forchetta. Scolate le melanzane e fatele asciugare capovolte su un canovaccio. Scavatele estraendo la polpa con un cucchiaino, trasferitela in una ciotola e schiacciatela con una forchetta.
● **2** Tritate la mortadella e, separatamente, l'aglio, sbucciato, con la maggiorana. Uniteli alla polpa di melanzane con l'uovo e il grana. Salate, pepate e mescolate bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Farcite le melanzane con il ripieno preparato e spolverizzatele con il pangrattato.
● **3** Friggetele per un paio di minuti in una padella con due dita di olio bollente, rigirandole su entrambi i lati finché risulteranno dorate. Per voltare le melanzane potete utilizzare una pinza e prenderle per il picciolo. Sgocciolatele con un mestolo forato su carta assorbente da cucina. Servitele da sole o accompagnate con una salsa densa di pomodoro fresco profumata con erbe aromatiche a piacere.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti**



Anche così

Un altro ripieno prevede mollica bagnata nel latte, aglio, uova, grana padano e pecorino grattugiati, funghi secchi rinvenuti in acqua, ricotta (o "prescinseua", cagliata). Oppure salsiccia invece di funghi e ricotta. Per il sott'olio, vanno bollite con il peduncolo 10 minuti in acqua con aceto, sale, pepe e alloro, scolate, messe sotto un peso a scolare e invasate con olio, alloro e pepe in grani.



Sandwich all'incontrario

Provate a stupire invitati o famigliari, bambini schizzinosi inclusi, con questi panini imbottiti al rovescio. Lascerete tutti spiazzati e con l'acquolina in bocca: tagliate 2 mozzarelle di bufala da 250 g l'una in 4 fette ciascuna nel senso della larghezza. Fatele asciugare su carta da cucina e, intanto, tagliate in 4 fettine sottilissime 50 g di pane tipo filone, tostatele su entrambi i lati sotto il grill o in un tostapane e lasciatele raffreddare. Spalmatele con 4 cucchiaini di pesto genovese. Coprite metà delle fette di mozzarella con le fette di pane al pesto e con 3-4 pomodorini semisecchi sott'olio. Chiudete i sandwich con le fette di mozzarella rimaste. Servite i "panini" decorati con foglioline di basilico.

L'estate è la stagione della fantasia e della creatività: piatti sfiziosi, ingredienti insoliti, preparazioni curiose...

Gelato di albicocche e yogurt (senza gelatiera)

Una merenda fresca e leggera da servire con qualche biscottino, ma anche una preparazione estiva perfetta per chiudere una cena conviviale con gli amici. Anche senza gelatiera si può creare una mousse spumosa e fredda in pochi passaggi. Basta lavare e asciugare 500 g di albicocche mature, denocciolarle e tagliarle a tocchetti sopra a una ciotola per raccogliere il succo. Frullatele poi nel mixer con 120 g di zucchero e 200 g di yogurt greco. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo unite 2 dl di panna fresca, mescolate e versate il composto in una grande teglia rettangolare. Mettetelo in freezer e frullatelo ogni 2-3 ore, man mano che si congela, ripetendo il passaggio per 3 volte. Ed ecco pronto il gelato "fatto (quasi) a mano".



Burger di salmone al naturale

Un'alternativa estiva ai classici hamburger, ma anche al salmone affumicato che d'estate si usa spesso in panini, tramezzini e canapé. Quello al naturale, invece, è meno conosciuto, malgrado dal punto di vista nutrizionale non abbia nulla da invidiare al collega in busta. Cromaticamente meno accattivante di quello affumicato, quello è più delicato, perché cotto semplicemente al vapore, costa meno e si conserva più a lungo, tra l'altro in una semplice dispensa. Ed è perfetto per preparare in un attimo burger alternativi: scolate 400 g di salmone in scatola al naturale, asciugatelo con carta da cucina e sbriciolatelo in una ciotola con una forchetta. Mescolatelo con 1 uovo sbattuto, 25 g di pangrattato, la scorza grattugiata e il succo di mezzo limone non trattato, 1 cucchiaino scarso di senape dolce, 1 presa di sale e 10 g di finocchietto tritato. Formate 4 burger e cuoceteli in una padella antiaderente con pochissimo olio, 1 minuto circa per lato. Trasferiteli dentro 4 panini per hamburger tagliati a metà con 4 foglie di insalata gentile lavate e asciugate, 4 fette di pomodoro Marinda tagliate sottili, 4 fettine finissime di limone e 4 cucchiai di maionese.





Rosso e nero

Sono i colori dei nuovi risi di sapore netto e profumo intenso, che negli ultimi anni colorano le nostre tavola con sorprendenti risultati gastronomici. Il rosso più comune è l'Ermes integrale, più ricco di sostanze nutritive. Va sciacquato e cotto, partendo da acqua fredda, per circa 40 minuti. È ottimo anche per una cottura pilaf utilizzando una quantità di acqua pari il doppio del volume del riso. Si sposa bene con verdure e legumi: lessati, grigliati o cotti a vapore possono essere aggiunti per ottenere fresche insalate di riso da insaporire con erbe aromatiche o spezie. Il riso nero Venere è frutto di un'ibridazione tra un antico riso cinese, riservato al piatto dell'Imperatore, e una qualità italiana. Si cuoce partendo da acqua fredda per 45 minuti dall'inizio dell'ebollizione ed è particolarmente adatto per la preparazione di piatti con pesce, molluschi, pollo, verdure croccanti, frutta e creme di legumi.



Tutte le forme della Pasta
Dalla Costa
il cuore della pasta italiana
Carolina
Luca
Vittoria
Mara
Giada
Compresa la tua.
Mattia
Alberto
Federica
dallacostalimentare.com

Pesto e pesti

DA QUELLO GENOVESE ALLE VARIANTI SICILIANE, TANTE DELIZIE NATE DA UN'IDEA DI GENIALE SEMPLICITÀ

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Martina Liverani, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Table Top



Pesto alla genovese pag. 18

Mortaio in ceramica bianca Livellara. Indirizzi a pagina 6



L'abitudine di pestare erbe aromatiche, piccoli ortaggi o frutta secca per creare salse è talmente antica che il mortaio e il pestello sono tra i primi utensili per la cucina che l'uomo abbia inventato. Ciò che si ottiene è una salsa colorata, profumata, morbida, facilmente conservabile e pratica perché si prepara a crudo. Il successo è garantito. Difatti, "pesto" è una di quelle parole così universali da non aver bisogno di traduzioni. E, fra tutti i pesti, il più celebre è indubbiamente quello genovese.
Nonostante siano solo e semplicemente sette gli ingredienti della ricetta tradizionale (basilico genovese, parmigiano reggiano, pecorino sardo, pinoli, aglio, sale grosso, olio extravergine Riviera Ligure) si dice che pur girando tutta Genova non si riescano a trovare due pesti uguali. Ogni famiglia ha la sua variante, ricetta o segreto.

> segue a pag. 18

Pesto di zucchine novelle, limone e maggiorana
pag. 18

Pesto di menta, prezzemolo e pinoli
pag. 18

Pesto rosso
pag. 18

Pesto di sedano, olive verdi e acciughe
pag. 18



LA RICETTA UFFICIALE DEL CONSORZIO DEL PESTO ALLA GENOVESE

Preparate gli ingredienti. Lavate e asciugate bene 50 g di foglie di basilico genovese Dop. Grattugiate circa 6 cucchiai di parmigiano reggiano Dop o grana padano Dop e 2 cucchiai di pecorino fiore sardo Dop. Sbucciate 2 spicchi d'aglio e privateli del germoglio centrale. Predisponete mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva italiano, 1 cucchiaio di pinoli, qualche grano di sale grosso. Preparate il pesto. In un mortaio pestate l'aglio con il sale, quindi unite i pinoli e poi il basilico aggiungendolo poco per volta. Infine, incorporate i formaggi e per ultimo l'olio. Se volete usare il frullatore, mettete il bicchiere in freezer per mezz'ora, in modo che il calore del motore non abbia il tempo scaldare le lame: ossiderebbero il pesto. Conservate il pesto avanzato in frigo: mettetelo in vasi a chiusura ermetica, ben coperto d'olio.

OLTRE LA TRADIZIONE

DI ZUCCHINE NOVELLE, LIMONE E MAGGIORANA

Lavate 80 g di zucchinette novelle, spuntatele e tagliatele a rondelle; lavate e asciugate 40 g di foglie di maggiorana. Riunitele nel mixer con la scorza di 1 limone non trattato, 30 g di semi di zucca, 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 1/2 cucchiaino di sale e una macinata di pepe. Frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1,5 dl d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo.

ROSSO

In un mixer, riunite 60 g di olive taggiasche denocciolate, 60 g di pomodori secchi sott'olio sgocciolati, 1 spicchio d'aglio sbucciato, 20 g di gherigli di noce, 20 g di pane secco. Frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1 dl d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Non è necessario salare

DI SEDANO OLIVE VERDI E ACCIUGHE

Lavate e asciugate 100 g di foglie tenere e cuore di sedano verde; tagliate quest'ultimo a rondelle. Trasferiteli nel mixer con 100 g di olive verdi denocciolate,1/2 spicchio d'aglio sbucciato, 8 filetti di alici sott'olio e 1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia non trattata. Frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1,2 dl d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Regolate di sale soltanto se necessario.

DI MENTA, PREZZEMOLO E PINOLI

Lavate e asciugate 20 g di foglie di menta e 20 g di foglie di prezzemolo. Trasferitele in un mixer con 1 spicchio d'aglio, 30 g di pinoli, 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e una presa di sale. Frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1 dl circa d'olio extravergine di oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Se necessario, regolate di sale.

> segue da pag. 17

In principio fu la Liguria

L'origine di questa salsa è un bel mistero. Potrebbe essere l'evoluzione del marò, una ricetta medievale del levante Ligure in uso ancora oggi, fatta pestando fave fresche, aglio menta e pecorino; oppure potrebbe derivare da un'altra delizia della Liguria, il pesto di noci, a cui venne aggiunto il basilico; ma potrebbe risalire al *moretum* dei Romani, una preparazione a base di formaggio pestato ed erbe aromatiche. Per leggere una prima ricetta del pesto genovese, bisogna però aspettare il 1863 quando Gio Batta Ratto e successivamente il figlio Giovanni diedero alle stampa il volume *La Cuciniera Genovese*, dove codificarono una prima versione della salsa e la destinarono a condimento per la pasta. E così a Genova il pesto diventava una salsa popolare molto in voga. Economica, cruda, conservabile e apprezzata dagli stomaci affamati dei lavoratori del porto.

> segue a pag. 21

CORONA DI PANE AL PESTO GENOVESE

PER 6 PERSONE
1,6 dl di latte - 20 g di lievito di birra fresco o una bustina (7 g) di lievito di birra secco - 1/2 cucchiaino di zucchero - 300 g di farina + quella per il piano di lavoro - 30 ml d'olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di sale - 6 cucchiaiate di pesto alla genovese stemperato con un filo d'olio

● **1** In una ciotola, mescolate il lievito con il latte tiepido e lo zucchero finché non si sarà completamente sciolto. Unite la farina, l'olio e il sale e impastate fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Copritelo e lasciatelo lievitare per 1 ora.
● **2** Sul piano di lavoro infarinato, stendete l'impasto in un rettangolo di circa 40x20 cm e spalmatevi sopra il pesto lasciando libero circa 1,5 cm di bordo.
● **3** Arrotolate la pasta partendo dal lato lungo quindi tagliate il cilindro ottenuto a metà per il lungo. Ruotate le due metà in modo da avere la parte tagliata rivolta verso l'alto, intrecciatele poi arrotolate la treccia richiudendola a corona e trasferitela su una teglia foderata con carta da forno. Infornate a 180° per circa 40 minuti. Sfornate e servite la corona tiepida o fredda.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 40 minuti**
● **320 cal/porzione**





Tovagliolo Society Limonta, ciotola Virginia Casa, cucchiaio Cargo, griglia La Rinascente. Indirizzi a pagina 6



PISTOU PROVENZALE
Lavate e asciugate 40 g di foglie di basilico, poi trasferitele in un mixer con 1-2 spicchi d'aglio sbucciati e un pizzico di sale. Frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1 dl d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto fluido e omogeneo. Se necessario, regolate di sale.



SOUPE AU PISTOU

PER 4 PERSONE
250 g di fagiolini - 300 g di patate
- 1 cipolla (circa 100 g)
- 4 pomodori ramati grandi
- 100 g di spaghetti grossi
- 1,5 l di brodo vegetale
- 6 cucchiai di pistou provenzale
- sale - pepe

● **1** Lavate i fagiolini, spuntateli e tagliateli a rondelle. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti di circa 1 cm di lato. Sbucciate la cipolla e tritatela grossolanamente. Riunite le verdure preparate in una pentola, copritele con il brodo, portate a ebollizione e cuocete per 15 minuti.
● **2** Intanto, lavate i pomodori, incideteli a croce e tuffateli in un'altra pentola con acqua bollente per 40 secondi. Sbucciateli, divideteli in quarti, privateli dei semi, tritateli grossolanamente e uniteli alla minestra. Regolate di sale e pepate.
● **3** Spezzettate gli spaghetti, uniteli alla minestra appena riprende il bollore e cuoceteli per 5 minuti (meno del tempo indicato sulla confezione). Spegnete il fuoco, unite un bicchiere di acqua fredda e lasciate intiepidire. La pasta arriverà a cottura con il calore residuo; se temete che si gonfi troppo, trasferite la minestra in una ciotola o in una zuppiera dalla bocca larga di modo che si raffreddi più rapidamente.
● **4** Mescolate un paio di cucchiai di pistou provenzale alla minestra e quindi suddividetela nei piatti fondi. Unite 1 cucchiaio di pistou a ogni porzione e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **350 cal/porzione**

Piatto e ciotola Virginia Casa, tovagliolo Busatti, oliera Livellara. Nell'altra pagina, piatto Virginia Casa, ciotola Zara Home, forchetta Mepra, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6





FUSILLI BUCATI AL PESTO EOLIANO

PER 4 PERSONE
350 g di fusilli bucati - 5 cucchiai di pesto eoliano - un mazzetto di basilico - sale grosso

● **1** Lessate i fusilli in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Mentre cuoce la pasta, trasferite il pesto in una grossa ciotola e diluitelo con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura.
● **2** Scolate la pasta al dente, trasferitela nella ciotola con il pesto diluito, mescolate bene e servite, completando con foglioline di basilico.

FACILISSIMA
● **Preparazione 5 minuti** ● **Cottura 10 minuti**
● **390 cal/porzione**

PESTO EOLIANO
Lavate e asciugate 20 g di foglie di basilico e 10 g di foglie di menta; dissalate in acqua tiepida 1 cucchiaio di capperi sotto sale; lavate e asciugate 300 g di pomodorini, tagliateli in quarti e privateli dei semi; sbucciate 1 spicchio d'aglio. Trasferite tutto in un mixer con 1 peperoncino fresco, 30 g di pistacchi e frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1 dl d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto omogeneo. Salate solo se necessario.



> segue da pag. 18

Capolavori siciliani

Poco più in là di Genova, nella vicina Provenza si usa il "pistou", fatto solo con basilico, olio e aglio, per condire zuppe di ortaggi. Ma, quanto a primati, dopo la Liguria c'è la Sicilia: la regione che ha elaborato le più numerose varianti in funzione degli ingredienti che ogni zona aveva a disposizione. Nelle isole eoliane, si aggiungono anche i capperi, del resto questa pianta appartiene al panorama (il suo fiore è chiamato l'orchidea delle Eolie) e alla tradizione culinaria locale. Una versione celebre e molto amata è il pesto trapanese, profondamente legata al territorio e ai prodotti e agli abitanti che ne rivendicano l'identità; "u pistu a la trapanisa" racchiude un po' di tutto: il mare (nel sale delle saline Trapani), la terra (pomodorini e aglio), il paesaggio siciliano (olio e mandorle); e poi c'è la parentela con la Liguria data dal basilico.

> segue a pag. 23



UNA DELIZIA DALLE MILLE RISORSE

Martina Caruso è la chef del ristorante “Signum” a Salina, splendida isola delle Eolie. Classe 1989, è stata nominata migliore chef donna dell’anno dalla “Guida Michelin Italia” nell’edizione 2019.

Il segreto per preparare un buon pesto?
Un olio di qualità che abbia un sapore delicato.

Quale ingrediente non può mancare?
La frutta secca, che conferisce alla salsa la particolare nota dolce.

La sua interpretazione del pesto alla eoliana?
Per le varianti uso il pomodorino siccagno seccato e pestato con olio, mandorle tostate e menta.

Un uso creativo oltre il condimento della pasta?
Si possono fare ottime polpette, unendo al pesto patate schiacciate, uova e parmigiano. Oppure, in una versione concentrata, lo si può abbinare a un pesce o a un secondo di carne.

TOMINI ALLA PIASTRA AL PESTO TRAPANESE CON FRIGGITELLI

PER 4 PERSONE
4 cucchiai abbondanti di pesto trapanese - 4 tomini - 400 g di friggitelli - olio extravergine d’oliva - 1 spicchio d’aglio - sale - pepe

● **1** Lavate e asciugate bene i friggitelli. In una padella, scaldate 4 cucchiai di olio con lo spicchio d’aglio. Unite i friggitelli e saltateli a fuoco vivace per circa 5 minuti finché risultano ben dorati. A fine cottura, salateli ed eliminate l’aglio.
● **2** Scaldate un’altra padella antiaderente. Quando è molto calda abbassate la fiamma e mettetevi i tomini. Cuoceteli 3 minuti circa per lato, finché avranno formato una crosticina dorata e saranno fusi anche all’interno.
● **3** Versate 1 cucchiaio di pesto in ogni piatto; adagiatevi sopra un tomino, profumate con una macinata di pepe e servite con i friggitelli.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **420 cal/porzione**





PESTO TRAPANESE
Lavate e asciugate 50 g di foglie di basilico; lavate e asciugate 2 pomodori ramati medi, poi tagliateli in quarti e privateli dei semi; sbucciate 1 spicchio di aglio rosso. Trasferite tutto in un mixer con 50 g di mandorle, 2 cucchiai di pecorino grattugiato, sale, pepe e frullate gli ingredienti unendo a filo circa 1 dl d’olio extravergine d’oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo.

LASAGNE ALLE MELANZANE E PESTO ALLA SICILIANA

PER 4 PERSONE
250 g di pasta per lasagne - pesto alla siciliana (dosi qui a lato) - 800 g di melanzane - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - 50 g di burro - 20 g di farina - 3 dl di latte - noce moscata - sale - pepe

● **1** Lavate le melanzane, spuntatele e tagliatele a cubetti di 1 cm. In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio con lo spicchio d'aglio. Unite le melanzane e fatele saltare a fuoco medio alto per circa 5 minuti finché risulteranno morbide e ben dorate. Salate, pepate, eliminate l'aglio e tenetele da parte. Lessate la pasta per le lasagne in acqua leggermente salata, poi scolatela e stendetela su un canovaccio a raffreddare.
● **2** In un pentolino, fate sciogliere 20 g di burro, aggiungete la farina e mescolate bene; versate il latte e, mescolando con la frusta, proseguite la cottura a fuoco medio fino a ottenere una besciamella leggermente fluida; salate, pepate e profumate con noce moscata.
● **3** Con il burro rimasto, ungete una pirofila rettangolare e stendete uno strato di pasta. Copritela con uno strato di pesto e uno di melanzane. Ripetete gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con la besciamella e infornate per 20 minuti a 180°. A fine cottura, accendete il grill per ottenere una maggiore doratura, poi togliete dal forno. Lasciate riposare le lasagne per 10 minuti e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **410 cal/porzione**



PESTO ALLA SICILIANA

Lavate e asciugate 500 g di pomodori, divideteli in quarti e privateli dei semi; lavate e asciugate 20 g di foglie di basilico. Trasferite tutto in un mixer con 100 g di grana grattugiato, 30 g di pinoli 100 g di ricotta vaccina, 1/2 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva sale e pepe. Frullate gli ingredienti unendo a filo 0,5 dl circa d'olio extravergine d'oliva fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo. Se necessario, regolate di sale e pepate.





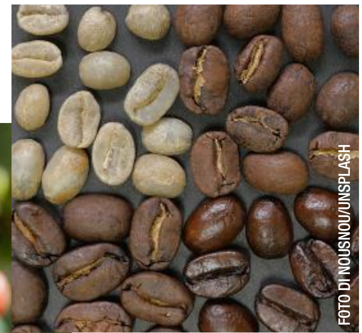
> *segue da pag. 21*

In Sicilia, al di sopra delle varie declinazioni locali, viene preparato il "pesto siciliano": un condimento a base di basilico, ricotta (non il pecorino) e pomodori. Come si può immaginare, le rivisitazioni di questa delizia si prestano a infinite possibilità. Insomma, non bisogna dimenticare che le ricette contano, ma fino a un certo punto: "Per fare un buon pesto bisogna nascerci, come si nasce poeti!", ricordava Alessandro Varaldo nel suo *Almanacco Cucinario della Scena Italiana* già nel 1937.

Esotico italiano

ARRIVA DA LONTANO MA LA SUA RICCHEZZA AROMATICA È UN'ECCELLENZA DEL MADE IN ITALY. VI SPIEGHIAMO PERCHÉ

a cura di Daniela Falsitta, in collaborazione con Accademia Vergnano



Qui accanto, i semi verdi del caffè estratti dalle bacche diventano chicchi tostati. A sinistra, i frutti del caffè maturi e pronti per essere raccolti.



Siamo il Paese dell'Espresso e della moka, ma quanto sappiamo della materia prima che rende possibile un buon caffè? Da dove arrivano i chicchi, cosa li rende così friabili, aromatici e perché sono tanto diversi l'uno dall'altro? Quella del caffè in effetti è una lunga storia (i primi a trasformarlo in bevanda furono gli Arabi, nel XV secolo) ed è ancora lunghissimo il viaggio che compie fino a noi: i semi che si trasformeranno in chicchi ci raggiungono da 70 nazioni di tre continenti: Africa, America Latina e Asia. La coltivazione è faticosa e complessa: i frutti maturano più volte all'anno e richiedono diverse raccolte. Al loro interno si trovano generalmente due semi che devono essere estratti per essicazione oppure, nel caso dei "caffè lavati", facendo macerare i frutti in acqua. È da qui che entra in gioco la tostatura o torrefazione, fase del processo produttivo fondamentale per il risultato finale in cui proprio l'Italia detiene primati qualitativi e anche quantitativi collocandosi al secondo posto tra i maggiori esportatori mondiali di caffè torrefatto. In questa fase, i semi vengono scaldati a 200° e oltre, calano di peso, aumentano di volume e diventano friabili, facili da macinare. Ma soprattutto sviluppano oltre 1500 sostanze aromatiche. Gli specialisti quindi procedono con la composizione del blend. Prima di parlarne però occorre fare un passo indietro: all'origine il caffè non è tutto uguale. Delle 60 specie esistenti, quelle che raggiungono le torrefazioni sono soprattutto due: l'Arabica, che contiene l'1,5 % circa di caffeina ed è molto aromatica e la Robusta, più amara e con il doppio della caffeina. L'Arabica viene considerata più pregiata ed è più costosa ma non è detto che un caffè 100% Arabica sia migliore: molto dipende da qualità e provenienza dei semi e dal tipo di tostatura. Inoltre la maggior parte dei caffè in commercio basa il suo successo su una miscela di Arabica e Robusta che riescono a esaltarsi a vicenda e a conquistare il gusto dei consumatori. Anche nell'arte della miscelazione l'Italia fa scuola ed è in gran parte merito dei nostri blend se i caffè italiani sono ricercati in tutto il mondo.

SCELTE GOURMET

I caffè tostati ad alte temperature tendono a perdere acidità e ad avere un gusto più corposo: si addicono a chiudere il pasto perché puliscono il palato senza entrare in contrasto con il gusto del cibo, sono perfetti inoltre da abbinare con la panna e i dolci burrosi perché sufficientemente amari. I caffè più chiari (cioè tostati a temperature più basse), anche se conservano più caffeina, tendono ad essere più acidi e aromatici. Per questi motivi sono vocati alla degustazione, specie se estratti per infusione o filtrati, metodi che preservano maggiormente queste caratteristiche. Per l'uso del caffè in cucina, inoltre, per esempio nella preparazione di dolci, l'Arabica garantisce un gusto più pulito, meglio se molto tostata. Volete trasformare il caffè in un momento gourmet? Le origini esotiche dei chicchi suggeriscono da sempre l'abbinamento della bevanda con il cacao, che ha provenienza simile, ma anche le spezie si sposano alla tazzina: la cannella, lo zenzero, l'anice stellato, i chiodi di garofano, il cardamomo e la vaniglia possono essere aggiunti direttamente nel filtro della moka o nella brocca del caffè filtrato con risultati davvero raffinati.



IL MITO DELLE MONTAGNE BLU

Tra le specie di caffè, una delle più pregiate è il Jamaica Blue Mountain, coltivato su alture vulcaniche a nord di Kingstone (in Giamaica), che arrivano a toccare i 2350 metri di altitudine. Se i terreni di montagna sono fondamentali per ogni caffè, ciò che differenzia le Blue Montains è la presenza di una nebbia costante che rallenta la maturazione dei frutti, rendendo i semi più grossi e il gusto del caffè più dolce e ricco di sfumature, con sentori di tabacco e vaniglia. Questa varietà di caffè viene confezionata in barili di legno (nella foto), come se si trattasse di rum invecchiato, e sottoposta a diverse tostature: più scura, ideale per l'espresso e più chiara, da utilizzare possibilmente per caffè filtrati.

Viaggio gourmet in Croazia

ALLA SCOPERTA DI SAPORI MEDITERRANEI AUTENTICI: REPORTAGE GOLOSO DELL'EVENTO ORGANIZZATO DALLA SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE CON L'ENTE NAZIONALE CROATO PER IL TURISMO



Mentre alcuni piatti di continenti lontani sono entrati nel nostro quotidiano, spesso non conosciamo neppure una ricetta di Paesi a pochissimi chilometri dal confine, come la Croazia. Per questo ha suscitato forte interesse l'evento organizzato dalla Scuola di Cucina di Sale&Pepe con l'Ente Nazionale Croato per il Turismo alla scoperta della cucina croata. Alla guida di questo viaggio goloso, lo chef Renato Kraljev che ha proposto tre piatti da replicare semplicemente anche a casa. La cucina croata cambia di regione in regione, come quella italiana. Ha i sapori e i profumi del Mediterraneo, ricca di pesce, formaggi freschi, verdure, erbe aromatiche. Ma propone anche carni e salumi di qualità, oltre a tanti accostamenti originali e a dolci che conquistano tutti. La gastronomia è uno dei tanti aspetti entusiasmanti della cultura croata, che significa natura incontaminata, borghi da scoprire e luoghi d'arte. La frase scelta per descriverla dice la verità: Croazia, piena di vita.







La Scuola di Cucina di Sale&Pepe si trova presso Neff Collection Brand Store in via Lazzaretto 3 a Milano, un luogo accogliente per vivere esperienze di gusto e scambiare opinioni. I presenti hanno potuto avere un assaggio della famosa ospitalità croata, con le ricette dello chef Kraljev, accompagnate da vini locali.







Le ricette proposte

Lo show cooking dello chef Kraljev (in alto insieme a Viviana Vukelic, direttrice dell'Ente Nazionale Croato per il Turismo) ha visto sfilare un antipasto freddo, un piatto unico di pesce e verdura e un dolce ideale in ogni stagione. In accompagnamento, gli ottimi vini, orgoglio della Croazia insieme all'olio d'oliva.



BRODETTO DI SEPPIE DELL'ISOLA DI PAŠMAN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
• 600 g di seppie • 100 g di carote • 100 g di patate • 100 g di piselli • 200 g di carciofi piccoli • 100 g di asparagi selvatici • 100 g di salsa di pomodoro • mezza cipolla • qualche foglia di prezzemolo • uno spicchio di aglio • 100 ml di olio evo

PREPARAZIONE Stufate nell'olio la cipolla tritata finemente insieme alle carote tagliate julienne e all'aglio. Quindi aggiungete la seppia tagliata a pezzetti, stufate per 10 minuti e aggiungete la salsa di pomodoro e poca acqua. Cuocete per 1 ora a fuoco lento. Nel frattempo mondate i carciofi delle foglie esterne più dure, apriteli a metà, togliete il fieno interno, scavateli leggermente e riempiteli con un farcia di pangrattato, olio evo, aglio e prezzemolo tritati. Quando la seppia è cotta, aggiungete le patate tagliate a cubetti, i piselli, i carciofi e cuocete per altri 30 minuti, aggiungendo le parti più tenere degli asparagi negli ultimi 10 minuti. Irrorate con olio evo, regolate di sale e aggiungete il prezzemolo finemente tritato. Servite caldo.



TORTA (O TORTINI) DI MANDORLE E RICOTTA

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
Per la pasta: • 200 g di farina • 80 g di burro • 2 uova • 70 g di zucchero • 1/2 bustina lievito in polvere
Per la farcia: • 500 ml di latte • 1 preparato per budino alla vaniglia • 800 g di ricotta • 2 cucchiai di zucchero vanigliato • 200 g di mandorle tritate • topping al caramello

PREPARAZIONE Fate la pasta frolla mescolando farina, lievito, zucchero e burro freddo tagliato a pezzetti. Dopo aver ottenuto un impasto sbriciolato, aggiungete le uova e fatela riposare 20 minuti in frigo. Nel frattempo preparate il budino con 500 ml di latte, seguendo le istruzioni della confezione e subito aggiungete la ricotta e lo zucchero vanigliato, mescolando per evitare i grumi, infine aggiungete le mandorle, tenendone alcune. Stendete la pasta, foderate uno stampo dal diametro di 24 cm, versate l'impasto cremoso e cuocete per 45 minuti a 175 gradi. Fate raffreddare e servite la torta decorata con topping al caramello e mandorle tritate. Può essere realizzata anche in tortini monoporzione, riducendo il tempo di cottura a 30 minuti.



INVOLTINI DI PROSCIUTTO E RICOTTA SU LETTO DI FINOCCHIO DI MARE E VALERIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
• 4 fette di prosciutto crudo • 250 g di ricotta• 80 g di valeriana • 80 g di finocchio di mare • 30 ml di olio evo • 10 ml di aceto di vino • sale

PREPARAZIONE Scegliete una ricotta non cremosa, tagliatela in 4 fette, avvolgetele una per una con il prosciutto e deponetele sul piatto. Lavate, scolate e condite il finocchio di mare e la valeriana con olio evo, sale e aceto e disponeteli accanto agli involtini. Servite come antipasto freddo.

Sorsi di freschezza

FRUTTI, ERBE E ORTAGGI SI ALLEANO CONTRO IL CALDO E DANNO VITA A PROFUMATISSIMI TÈ E SMOOTHIE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

TÈ VERDE CON CITRONELLA E CETRIOLO
per 4 persone

Portate a ebollizione 1 litro di acqua. Pulite 150 g di lemongrass eliminando le foglie esterne più dure, tagliatela a tocchetti e cuocetela nell'acqua per 5 minuti. Abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 2-3 minuti. Filtrate il liquido, unite 3 bustine di tè verde e lasciatele in infusione per 2 minuti. Dolcificate con 2 cucchiai di miele e lasciate raffreddare. Trasferite in frigo per 3-4 ore e servite con ghiaccio e cetriolo tagliato a nastro.

TÈ VERDE CON MORE E MELISSA
per 4 persone

Portate al limite dell'ebollizione 1 litro di acqua, spegnete, unite 4 cucchiaini di tè verde e lasciatelo in infusione per 10 minuti. Filtratelo, aggiungete 2 cucchiai di miele di acacia e 10 foglie di melissa spezzettate e lasciatelo raffreddare; filtratelo nuovamente. Unite 150 g di more tagliate a metà e mettete in frigo per 2 ore. Unite ghiaccio a piacere e decorate con foglie di melissa.





TÈ BIANCO CON PESCHE E ZENZERO
per 4 persone

Portate al limite dell'ebollizione 1 litro di acqua, spegnete il fuoco, aggiungete 4 cucchiaini di tè bianco e lasciate in infusione per 3 minuti. Filtrate il liquido, zuccheratelo a piacere con zucchero di canna e lasciatelo raffreddare. Unite 3 pesche noci bianche tagliate a spicchi, qualche rametto di menta e 5 cm di zenzero pelato e tagliato a fettine. Mettete in frigo per 2 ore e servite con cubetti di ghiaccio e rametti di menta.

TÈ NERO CON RABARBARO LAMPONI E MENTA MAROCCHINA
per 4 persone

Lavate 400 g di rabarbaro e 250 g di lamponi, metteteli in una pentola con 7,5 dl di acqua e 20 g di menta marocchina (negozi etnici, serre, online) e fate sobbollire per 20 minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete 4 bustine di tè nero, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti. Filtrate il liquido, dolcificate con 40 g di zucchero e lasciate raffreddare in frigo per 2 ore. Servite con ghiaccio e rametti di rosmarino.

Bicchieri e brocca Lsa International (distr. da Maino Carlo). Indirizzi a pagina 6



SMOOTHIE DI ALBICOCCHE, BARBABIETOLA E MANDORLE
per 4 persone

Mettete a bagno 40 g di mandorle pelate in acqua fredda per 6 ore. Scolatele e frullatele con 500 g di albicocche denocciolate, 1 piccola barbabietola pelata, 1 cucchiaio di sciroppo d'acero, il succo di 1 lime, 2 dl di acqua fredda e i semini di 1 baccello di vaniglia (apritela nel senso della lunghezza e prelevate i semi con la punta di un coltellino) e 8 cubetti di ghiaccio. Versate nei bicchieri e decorate foglie di basilico.

SMOOTHIE DI POMODORO, LAMPONI E PESCHE AL BASILICO
per 4 persone

Scottate 4 pomodori perini maturi e 3 pesche in acqua in ebollizione per 30 secondi. Scolateli e pelateli. Denocciolate le pesche e trasferitele nel frullatore con i pomodori a tocchetti, 40 g di spinacini lavati, 200 g di lamponi, 2 pere Coscia lavate e private del torsolo, 2 cucchiai di miele di acacia, 4 foglie di basilico, il succo di 1 limone e 2,5 dl di acqua fredda. Aggiungete 4 cubetti di ghiaccio e frullate fino a ottenere un composto uniforme.

Bicchieri e brocca con beccuccio Lsa International (distr. da Maino Carlo), brocca alta Ichendorf Milano. Indirizzi a pagina 6



SMOOTHIE DI BANANA E AVOCADO
per 4 persone

Sbucciate 2 banane, tagliatele a tocchetti e mettetele nel bicchiere del frullatore con la polpa di 1 avocado, 200 g di yogurt greco, 4 dl di succo di mela, 1 cucchiaio di miele di acacia, un pizzico di cannella in polvere e 4-5 cubetti di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto cremoso, versate nei bicchieri e decorate con rametti di menta.

SMOOTHIE DI FRUTTI DI BOSCO CON FIOCCHI D'AVENA
per 4 persone

Sciacquate 300 g di frutti di bosco e metteteli nel frullatore 40 g di fiocchi d'avena, 1 cuore di sedano bianco con le sue foglie a pezzetti, 200 g di yogurt, 2 dl di latte, 2 cucchiai di miele di acacia, 1 foglia di salvia viola, 1 dl di acqua fredda e 6 cubetti di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, versate nei bicchieri e decorate con cimette di salvia.

Pomodori gialli

DOLCISSIMI E SOLARI, SONO IL TREND FOOD DEL MOMENTO MA, PIÙ CHE DI NOVITÀ, SI DOVREBBE PARLARE DI RISCOPERTA...

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

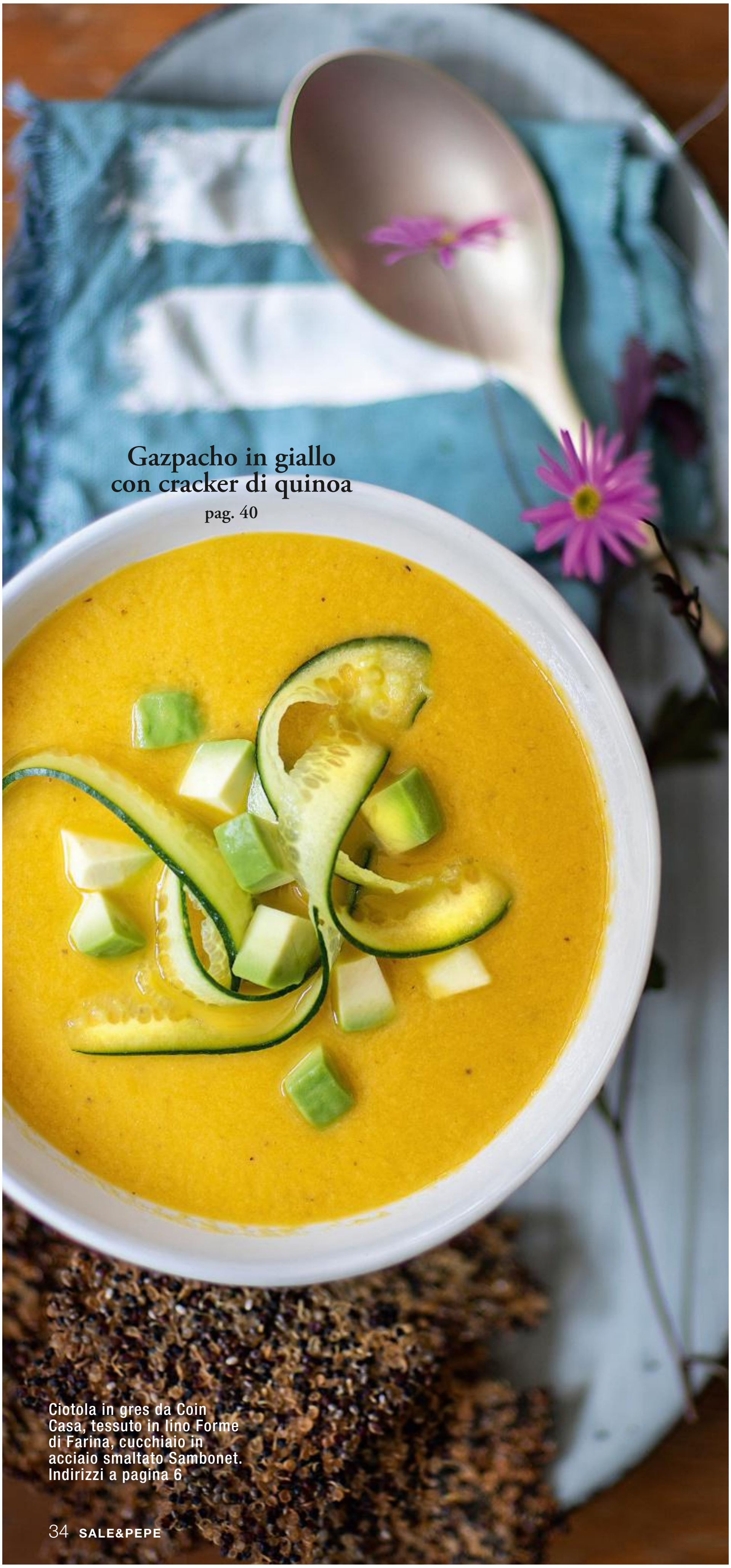


Ciotole in gres Ceramic, tessuti in lino Forme di Farina, tagliere (nella pagina accanto) Made a Mano. Indirizzi a pagina 6



Spaghetti all'arrabbiata

pag. 40





I primi pomodori che arrivarono in Europa nel 1500 dall'America Centrale erano gialli e proprio questo spiega l'origine del nome "pomo d'oro". Creduti velenosi, venivano utilizzati come ornamento nei giardini; poi complice il sole e la botanica, sono diventati rossi, di tutte le forme e apprezzati in tavola, offuscando così il primato dei loro progenitori color del sole. Questo per dire che i pomodori gialli che oggi vediamo colorare i banchi dei mercati sono una vecchia conoscenza, non una novità assoluta. A maggior riprova, in Italia c'è una varietà che resiste da ben cinque secoli: si tratta dei pomodorini gialli e rossi del Piennolo, tradizionalmente coltivati dai monaci camaldolesi alle falde del Vesuvio. Dal 1544, data a cui risale la prima descrizione della tipologia, sono arrivati identici fino a noi e nel 2009 hanno ottenuto il riconoscimento Dop diventando così la prima eccellenza di questa storia antica e al tempo stesso nuova. A distinguere i pomi d'oro da quelli rossi, ora come allora, non è solo il colore, ma anche e soprattutto la totale assenza di acidità: una caratteristica che li rende gentili al palato (e all'apparato digerente), ideali per salse, sughi, vellutate e in abbinamento a ingredienti di gusto delicato, come pesci, molluschi e crostacei. Oltre a questo, sono ricchi di pectina, sostanza che facilita l'addensamento in cottura. Le varietà più diffuse alle nostre latitudini sono di piccola taglia, come datterini e ciliegini, ma alcuni ortolani iniziano a proporre anche perini, tondi (sferici come i ramati), cuore di bue e insalatari: sono ottimi da farcire e si trovano facilmente online con consegne quotidiane da tutte le regioni. *C.C.*



Pizza con zucchine gialle e ricotta
pag. 40



QUICHE DI CILIEGINI GIALLI E FORMAGGIO DI CAPRA

PER 6 PERSONE
per la pasta: 300 g di farina - 130 g di burro - 1 uovo - sale - pepe
per la farcia: 350 g di pomodori ciliegini gialli e arancio - 3 uova
- 1 tronchetto di capra - 2 cucchiai di senape - 2 dl di panna
- 2 cipollotti - timo - basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate e tagliate a metà 300 g di ciliegini, salateli e metteteli a sgocciolare su carta da cucina e lasciateli scolare. Mescolate nel mixer la farina con il burro freddo e, quando diventa sabbiosa, aggiungete 2 prese di sale, una macinata di pepe e l'uovo sbattuto. Quindi unite circa 1 dl di acqua fredda, poca alla volta: smettete di aggiungere l'acqua appena si forma l'impasto. Avvolgetelo con la pellicola e mettetelo 1 ora in frigo.
● **2** Stendete la pasta, disponetela una teglia da crostata con fondo amovibile e tagliate quella in eccesso. Coprite con carta forno, riempite con legumi secchi o riso e cuocete in forno caldo a 200° per 15 minuti. Togliete carta e fagioli, bucherellate il fondo con una forchetta e cuocete 10 minuti; lasciate raffreddare.
● **3** Intanto, mondate e affettate i cipollotti, saltateli in padella con 1 cucchiaio di olio per 5 minuti, poi tagliate a metà i pomodorini lasciati interi e aggiungeteli in padella. Salate e profumate con un po' di timo e basilico. Lasciate raffreddare e tritate il tutto. Sbattete le uova con la panna e il soffritto. Spalmate il fondo della quiche con la senape, versate il composto alla panna e disponetevi sopra il formaggio a fettine e i ciliegini sgocciolati con la parte tagliata verso l'altro. Profumate con timo e basilico e cuocete in forno caldo a 180° per 45 minuti.

FACILE ● **Preparazione 45 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora e 15 minuti minuti** ● **600 cal/porzione**



Insalata di gamberi con salsa di pomodorini arrostiti

pag. 40

Ciotola in gres Ceramic, tessuto in lino Forme di Farina. Nella pagina accanto, piatto inceramica Rosenthal Sambonet, ciotoline in gres Ceramic, tessuto in lino Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6



MENO 30
SURGELATI

il cuoco di mare

Direttamente dal mare,
la qualità e il gusto del pesce
sulla tua tavola!

www.menotrenta.it

seguici su:



Piatto in ceramica distr. da Livellara, tessuto in lino Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

POMODORI FARCITI

PER 4 PERSONE
5 pomodori gialli grandi tipo cuore di bue o ananas - 200 g di ricotta - 80 g di riso Basmati - 1 cipollotto - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di basilico - 1 cucchiaino di curry in polvere - 2 cucchiai di miele - 3 cucchiai di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate i pomodori in acqua bollente per qualche istante, scolateli, raffreddateli in acqua e ghiaccio e spellateli. Svuotatene 4 con lo scavino e salateli dentro e fuori.
● **2** Mondate e tritate il cipollotto (anche la parte verde) e soffriggetelo in 3 cucchiai di olio. Unite il curry, tostatelo per qualche istante, poi aggiungete la polpa tolta dai pomodori, il riso e 140 g di acqua, salate, coprite e cuocete per 10 minuti. Riempite i pomodori con il riso, coprite il foro con una foglia di basilico e sistemateli rovesciati in una teglia. Spennellateli con olio e cuoceteli in forno caldo 180 g per 20 minuti.
● **3** Private del picciolo il pomodoro rimasto, frullatelo e mettetelo in una casseruola con il miele, l'aceto, 1 cucchiaio di olio, lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, 4 foglie di basilico e un bicchierino di acqua. Portate a ebollizione la salsa e cuocetela finché diventa densa e sciropposa. Togliete l'aglio, regolate salate e pepate. Frullate la ricotta con un pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua. Servite i pomodori con la salsa di pomodoro, la ricotta cremosa e basilico fresco.

MEDIA ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 35 minuti ● 250 cal/porzione

SPAGHETTI ALL'ARRABBIATA

PER 4 PERSONE
400 g di spaghettoni - 400 g di pomodori ciliegini gialli - 2 cucchiai di pasta di peperone aji panca giallo (o altra pasta di peperoncino) - 3 cucchiai di olive nere taggiasche denocciolate - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi di aglio - 1 peperoncino rosso - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i pomodori, tagliateli a metà e salateli leggermente. Scaldate 5 cucchiai di olio in un wok con gli spicchi di aglio sbucciati e schiacciati, unite il peperoncino rosso e metà dei pomodori e cuocete la salsa per 10 minuti. Aggiungete la pasta di aji panca (o altra pasta di peperoncino) e le olive e proseguite la cottura per 5 minuti.
● **2** Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, sgocciolateli al dente e ripassateli per 2 minuti nel wok con il sugo, i pomodorini rimasti e un mestolino di acqua di cottura. Mantecate la pasta con un giro di olio crudo, cospargete con il prezzemolo tritato e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti ● 500 cal/porzione

GAZPACHO IN GIALLO CON CRACKER DI QUINOA

PER 4 PERSONE
500 g di pomodori gialli - 100 g di quinoa tricolore - 1 peperone giallo grande - 1 avocado - 4 mini cetrioli freschi - 2 cipollotti - 2 fette di pane del giorno prima senza crosta - 2-4 cucchiai di aceto di vino bianco - 1 cucchiaio di aceto balsamico - 1 cucchiaio di farina - 1/2 spicchio d'aglio - il succo di 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tostate la quinoa in una casseruola senza condimento, versate il doppio del suo volume di acqua, salate, coprite e cuocete per 20 minuti a fuoco bassissimo. Lasciate raffreddare quindi aggiungete la farina e mescolate bene. Stendete la quinoa su un foglio di carta forno oliato, copritela con un secondo foglio e allargatela in uno strato sottile con le mani o il mattarello. Togliete il foglio superiore, spennellate con olio e cuocete il cracker in forno caldo a 160° in modalità ventilata per 30 minuti. Toglietelo dal forno e spezzatelo con le mani.
● **2** Lavate e pulite gli ortaggi. Bagnate il pane con 3 cucchiai di aceto di vino, sbriciolatelo direttamente nel frullatore e unite i pomodori tagliati a metà, il peperone a dadini, il bianco dei cipollotti affettato e salato, l'aglio sbucciato e qualche cubetto di ghiaccio. Frullate fino ad avere una crema liscia. Azionate nuovamente il frullatore incorporando 2 cucchiai di olio a filo, l'aceto balsamico e poco sale.
● **3** Versate il gatzpacho nelle ciotole e accompagnatelo con i cetrioli tagliati a nastro, l'avocado ridotto a dadini e spruzzato di succo di limone e i crackers di quinoa.

FACILE ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 50 minuti ● 420 cal/porzione

PIZZA CON ZUCCHINE GIALLE E RICOTTA

PER 4 PERSONE
600 g di pasta da pizza - 250 g di ricotta di pecora - 200 g di datterini gialli - 200 g di ciliegini gialli e arancioni - 2 zucchine gialle - 1 peperone giallo - 2 cipollotti sottili - erbe miste (basilico, menta, prezzemolo, timo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Scottate i datterini in acqua bollente per 30 secondi, quindi scolateli, raffreddateli in acqua e ghiaccio e spellateli. Frullateli con una presa di sale e qualche foglia di basilico, versate la passata in una padella antiaderente e fatela restringere della metà; lasciate raffreddare.
● **2** Mescolate la passata con la ricotta fino ad avere una crema liscia. Stendete la pasta da pizza in una teglia oliata e distribuitevi la crema di ricotta. Cuocete in forno caldo a 230° per 15 minuti.
● **3** Intanto, mondate le verdure e tagliatele: le zucchine gialle a nastro, il peperone a fettine, i ciliegini gialli e arancioni a metà, i cipollotti a spicchi sottili; conditele con olio e sale.
● **4** Togliete la pizza dal forno, copritela con le verdure e mettetela in forno per altri 5 minuti. Completate la pizza con un po' di erbe, una macinata di pepe e un giro d'olio e servitela.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 30 minuti ● 790 cal/porzione

INSALATA DI GAMBERI IN SALSA DI POMODORINI ARROSTITI

PER 4 PERSONE
24 gamberi - 400 g tra ciliegini e datterini gialli - 1 cuore di sedano - 1 mazzetto di basilico rosso - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - il succo di 1/2 limone - 1 cucchiaio di aceto di sherry - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Cuocete i gamberi a vapore e privateli del carapace e del filo nero sul dorso. Disponete su una teglia rivestita con carta da forno i 2 terzi dei pomodorini (interi) con lo scalogno affettato, l'aglio schiacciato, un filo d'olio e sale e arrostite il tutto in forno a 180° per 20 minuti.
● **2** Trasferite gli ingredienti cotti in forno nella brocca del frullatore, aggiungete il succo di limone, lo sherry, 3 cucchiai di olio e frullate a immersione per ottenere una salsa non troppo omogenea. Versatela in 4 ciotole.
● **3** Mescolate i gamberi con il sedano affettato, i pomodorini rimasti tagliati a metà e le foglie del basilico. Salate, pepate e condite con un filo d'olio. Distribuite l'insalata di gamberi nelle ciotole e pepate ancora. Se vi piace, accompagnate con pane alla frutta secca e alle olive.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 22 minuti ● 240 cal/porzione


BELLA LA VITA CON
SOLARELLI
Frutta e verdura coltivata dai nostri agricoltori nelle regioni italiane dove si produce ancora con cura e passione. Nel rispetto della natura e delle sue stagioni per garantire qualità, benessere e sostenibilità dell'ambiente.
www.solarelli.it
Seguici su

JEUNES RESTAURATEURS

Emanuele Donalisio
Il giardino del gusto



ENTRATO A FAR PARTE della famiglia Jre nel 2016, al primo tentativo, Emanuele Donalisio è sotto la lente della prestigiosa Michelin che gli ha attribuito un piatto e due forchette. Di lui inoltre ha parlato il New York Times, grazie alla visita inaspettata del giornalista premio Pulitzer Eric Lipton. In qualità di membro dei Jre è stato scelto per due anni consecutivi come chef per il pranzo di benvenuto di Vinitaly. Per l'occasione ha deliziato gli ospiti con una zuppetta di moscardini al Rossese di Dolceacqua, infuso di peperone e polenta croccante.





IL GIARDINO DEL GUSTO, a Ventimiglia (piazza XX Settembre 6, tel. 0184 355244), è aperto a pranzo e a cena da mercoledì a domenica. Ai clienti che vi trovano posto (solo 18), Emanuele Donalisio propone tre menu degustazione: Signature Jre, dedicato all'associazione e più sofisticato; L'orto del vicino, tutto vegetariano, con le tante eccellenze dell'imperiese e LiberaMente, il più ampio, con 12 portate suggerite dal mercato e dalla fantasia dello chef.

È GIOVANE, ISPIRATO, INSTANCABILE E PUÒ CONTARE SU UNA CULTURA GASTRONOMICA ACQUISITA IN TUTTI I PORTI DEL MONDO

testo e a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi

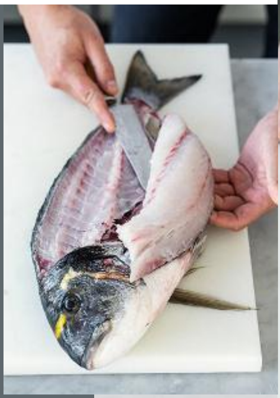
Dimostra meno dei suoi anni e fa motocross con un pizzico di incoscienza, ma quando entra in cucina Emanuele Donalisio si appropria delle sue 33 primavere e di una saggezza che non ti aspetteresti. Il suo curriculum però spiega tutto: torinese, ha cominciato a lavorare con i "grandi" a 16 anni quando, ancora studente dell'alberghiero di Pinerolo, fu scelto come collaboratore dalla bistellata Maison Flipot, per poi passare, neodiplomato, da Michel Roux, a Londra. Lasciate le stelle, è salpato sulle navi da crociera, continuando a maturare esperienze indispensabili. "A bordo prendi dimestichezza con tutte le cucine e gli ingredienti del mondo: dal Baltico ai Caraibi", assicura. Ma è solo una coincidenza, sostiene lui, se 5 anni dopo, si è ritrovato a gestire un ristorante a Ventimiglia, proprio lì, in una città che fa da anello tra il suo Piemonte e il mare in cui ha navigato, tra l'Italia e la Francia dell'alta cucina, tra i prodotti mediterranei e le coltivazioni esotiche nelle quali la provincia è specializzata. "Il mio fruttivendolo è fondamentale: devo a lui il nasturzio che vi ho portato", dice mentre risponde alle chiamate in arrivo da vari banchi del mercato. "Ventimiglia significa i gamberi rossi, molto pesce, ma anche mango, avocado e papaya migliori che nei Paesi di origine". E la carne? "sono piemontese, adoro cucinarla, ma anche abbinarla al pesce, un po' come si fa nella cucina americana Surf & Turf". Dal medaglione di manzo con aragosta, alla triglia con fois gras, fino alla lingua con i gamberi, l'originalità sposa la qualità. "In base alla disponibilità del giorno, invento piatti sempre nuovi, basta darmi carta bianca!"



Sashimi di pescato, nasturzio e melone, pag. 44

TROVATE L'INTERVISTA E IL VIDEO DI QUESTA RICETTA ON LINE SU SALEPEPE.IT

Emanuele Donalisio
Il giardino del gusto





LA SFILLETTATURA
Posate il pesce sul tagliere con la coda verso di voi e l'addome in basso; incidete in profondità il dorso lungo la lisca e staccate il filetto. Mettetelo sul tagliere, penetrate tra la pelle e la polpa con il coltello e separatele.





SASHIMI DI PESCATO, NASTURZIO E MELONE

PER 6 PERSONE
un'orata da circa 1,2 kg - 50 g di fiori di nasturzio non trattati - semi di nasturzio - 100 g di foglie di nasturzio non trattate - 1 melone retato - 1 limone - 1 lime - 100 ml Curaçao - 100 g di zucchero muscovado - 50 ml di condimento all'aceto di Trebbiano agrodolce - xantano - olio extravergine - sale Maldon - pepe



● **Preparate il pesce** Ricavate 4 filetti dal pesce e tagliateli in modo da ottenere in totale 12 pezzi rettangolari, privateli di eventuali spine, rifilateli e conditeli con olio, limone e lime, quindi riponeteli in frigo coperti.

● **Preparate melone e salse** Tagliate il melone, eliminate i semi e, con uno scavino, prelevatene 20-25 palline. Irroratele con il Curaçao e lasciatele marinare. Raccogliete la polpa del melone rimasta nel mixer, unite la metà delle foglie di nasturzio e dei petali dei fiori. Azionate l'apparecchio fino a ricavare una salsa omogenea, unite un pizzico di sale e una punta di xantano se occorre addensare, un cucchiaio d'acqua se è necessario allungarla; mettete da parte. Preparate un'altra salsa frullando le foglie e i petali rimasti (tranne qualche foglia e fiore per guarnire), un pizzico di sale, un filo d'olio, un cucchiaio di zucchero muscovado e mezzo cucchiaio di condimento di aceto di Trebbiano agrodolce.

● **Completate il piatto** Riprendete le porzioni di orata e praticatevi tante incisioni verticali a circa 3 mm di distanza una dall'altra senza mai arrivare in fondo. Disponetele su un vassoio d'acciaio e, con l'ausilio di un cannello, fiammeggiate dolcemente la superficie. Sistemate due porzioni di orata su ogni piatto e grattugiate su ciascuna 1 o 2 semi di nasturzio freschi. Irrorate le foglioline di nasturzio tenute da parte con il condimento di aceto di Trebbiano agrodolce rimasto, salatele e disponetele attorno al pesce. Completate con i fiori, le palline di melone, sgocciolate, e le due salse.

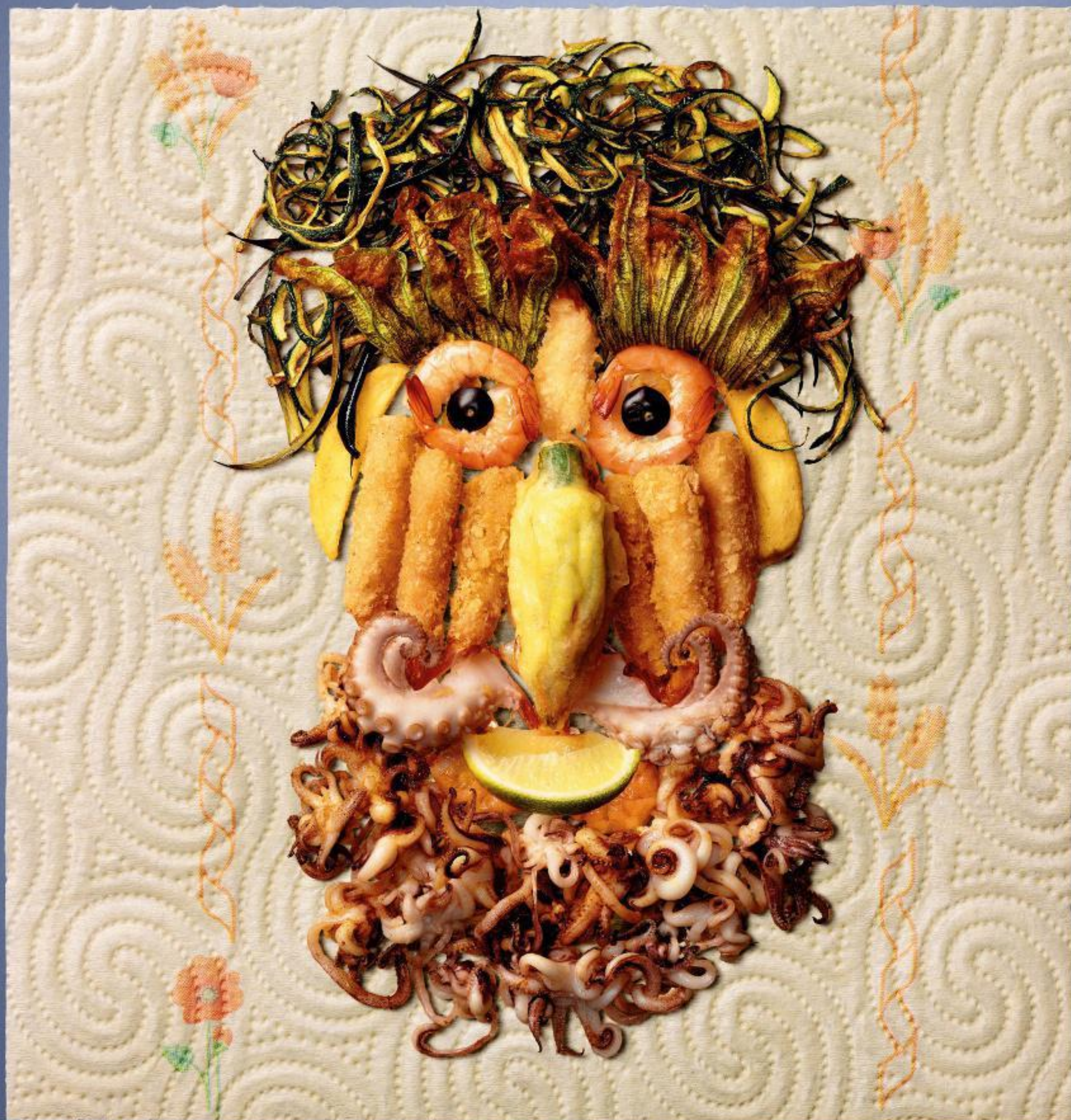














MICROONDE COMPATIBILE
Foxy
Cartapaglia
RACCOMANDATA PER IL FRITTO
PER IL CONTATTO TESTATO CON GLI ALIMENTI



Estate a bordo piscina

PIATTI FRESCHISSIMI E RAFFINATI PER UN PRANZO RIGENERANTE DA GUSTARE IN TOTALE RELAX

a cura di Cristiana Cassé, testo di Alessandro Gnocchi, servizio di Deborah Piana Agostinetti, ricette di Livia Sala, foto di Beatrice Pilotto, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalità Casa Fantini Lake Time







Gazpacho di pomodori e anguria
pag. 52

Anche l'informalità vuole una regia. Anzi, quanto più un pranzo si allontana dai canoni consueti, tanto più va governato con attenzione e sapienza, anche se nessuno se ne deve accorgere. Un lunch estivo a bordo piscina in una giornata d'estate, per esempio, deve dare il giusto senso di libertà dalle severe regole del bon ton, ma non può essere abbandonato al caso. Dal tocco floreale fino alle posate e alle stoviglie, tutto deve essere al posto giusto nel momento giusto. E questo, a maggior ragione, vale per il menu, rigorosamente freddo per temperare il calore della giornata, capace di stuzzicare l'appetito senza appesantire e ricco dei nutrienti di cui l'organismo ha bisogno quando si sta un'intera giornata al sole e al caldo. L'entrée perfetta per un'occasione come questa è il gazpacho di pomodoro e anguria, appena tolto dal frigo, dove deve essere stato almeno un paio d'ore. Rosso senza sfumature, fresco senza esitazioni, impreziosito dal verde e dal profumo del basilico, dice subito su quali tonalità verrà declinato l'intero invito. Chi volesse un sovrappiù di refrigerio intrigante e zuccherino, può completare con una fetta di anguria piccola e sottile.

> segue a pag. 49

Foto grande, pouf Maisons du Mond, vasi Anita Le Grelle, vestaglia, top e pantaloni Once Milano. Foto gazpacho, ciotole Serax, cucchiai Schoenhuber Franchi, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6



INSALATA DI CEREALI CON SEDANO E MELANZANE ARROSTO
Strofinate una larga terrina con 1 spicchio d'aglio. Lavate 2 coste di sedano e 2 melanzane, pulitele e riducete a rondelle il sedano e a cubetti le melanzane. Raccoglieteli nella terrina agliata e condite con sale, pepe e olio. Trasferite il tutto su una placca foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 200° per 20 minuti in modalità ventilata rigirando le verdure un paio di volte. Intanto, lessate 500 g di mix di cereali a cottura rapida in acqua salata, scolateli e raffreddateli sotto acqua corrente. Allargateli su un canovaccio e lasciateli asciugare. Lavate 250 g di pomodorini colorati e tagliateli a spicchietti. Riunite nella terrina agliata i cereali, i pomodorini, le melanzane e il sedano, condite con un filo di olio e regolate di sale. Lasciate insaporire al fresco e, al momento di servire, completate con foglioline di rucola.
Per 6 persone



Rotolini di salmone e avocado con yogurt greco al wasabi
pag. 52

UN TEMPIO SUL LAGO
Il servizio di queste pagine è stato scattato a Casa Fantini Lake Time, un boutique hotel 5 stelle a Pella, sul Lago d'Orta. Un'oasi di pace moderna e raffinata, immersa nella natura, per rilassarsi e godere del ritmo lento del lago (info: casafantinilaketime.com)



Foto rotolini, piatto Anita Le Grelle. Foto insalata, piatto Serax. Nella pagina a fianco: foto living bicchieri Hay, poltrone Rida. Foto zucchine, piatto Anita Le Grelle. Foto arrosto, piatti rettangolare e tondo Anita Le Grelle, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6





CARPACCIO DI ZUCCHINE
Lavate 4 zucchine medie, spuntatele e affettatele a nastro con una mandolina. Raccogliete in un barattolo 8 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di sciroppo d'acero, 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato, un pizzico di sale e una macinata di pepe: chiudete il barattolo e agitatelo energicamente per emulsionare gli ingredienti. Sistemate le zucchine su una piatto da portata, distribuitevi sopra 30 g di di germogli misti e condite con la citronnette. Per 6 persone.

> segue da pag. 47

Senza procedere con una rigida divisione tra antipasto, primo e secondo, tra una chiacchiera e l'altra è il momento dei rotolini verdi al salmone, accompagnati dalla freschezza esotica della salsina di yogurt greco e wasabi. La cremosità della robiola che accoglie il pesce e l'avocado e la croccantezza della lattuga romana e delle coste che li avvolge ne fanno piccole delizie di cui apprezzare il contrappunto di consistenze.
La giusta quantità di carboidrati accompagnati dalle verdure arriva con l'insalata di cereali, sedano e melanzane arrostiti, che deve essere fredda, ma senza esagerare, in modo che i sapori trovino l'amalgama giusto. Sarà l'ideale prologo all'arrosto di vitello da servire, soltanto dopo una congrua pausa in salsa di robiola con capperi e finocchietto che valorizza la tenerezza e la delicatezza della carne. Per contorno, il carpaccio di zucchine condito con una citronnette preparata al momento.

> segue a pag. 51



Arrosto freddo con salsa aromatica di robiola
pag. 52

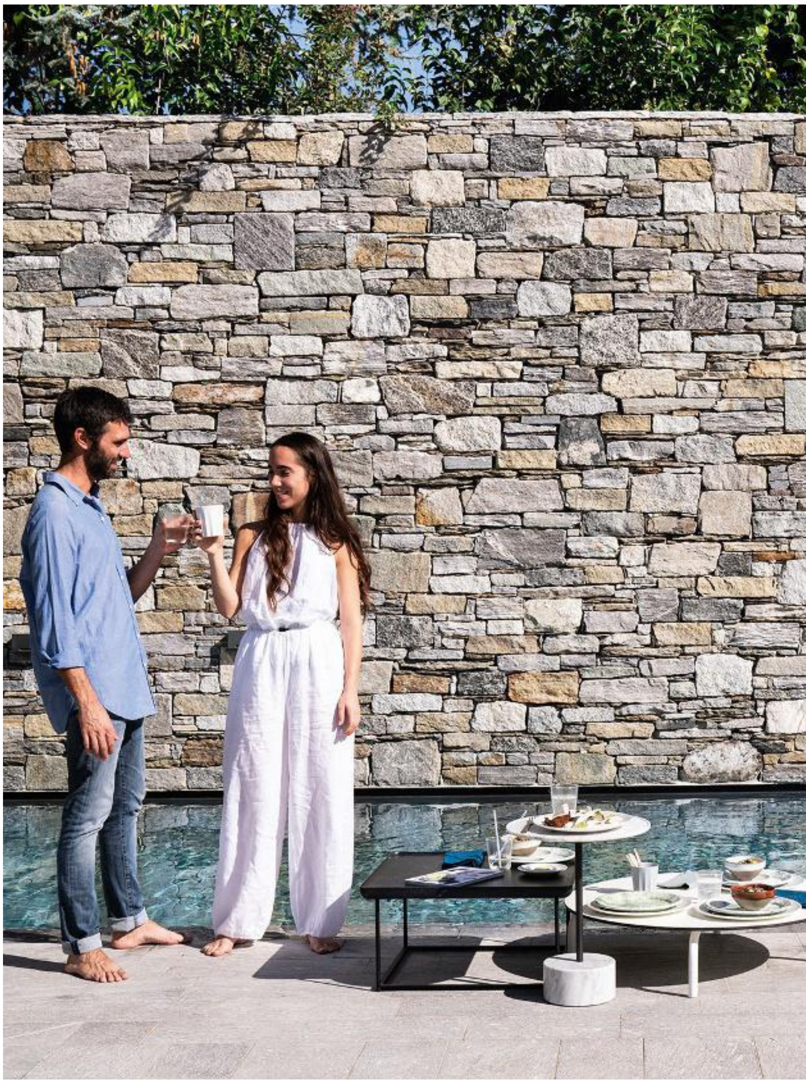
BERE GIUSTO

La parte iniziale del menu offre una varietà di fragranze e freschezze che invitano all'uso di un bianco effervescente e vitale: per esempio, un Sauvignon dei Colli di Parma frizzante naturale, la cui aromatica gentilezza arriva a coprire anche l'insalata di cereali. All'arrosto dedichiamo un calice di Nero d'Avola giovanile e sanguigno, mentre alle zucchine e al cocco meglio accostare solo l'acqua. Sulla torta, una bella coppa di Moscato d'Asti servito ben freddo.



Torta brioche
alle pesche e more
pag. 52

Piatto da portata, Serax. Nella pagina a fianco, foto cocco: piatto Shonhuber Franchi, bicchiere Hay. Indirizzi a pagina 6







COCCO CON LIME E PEPERONCINO

Forate 1 cocco fresco in tre punti e fate sgocciolare l'acqua. Poi rompetelo, staccate la polpa dal guscio, sciacquate i pezzi e conservateli in acqua e ghiaccio. Al momento di servirli, disponeteli su un vassoio, spolverizzateli con un pizzico peperoncino sbriciolato e completate con qualche fettina di lime. Accompaganate con acqua fresca e succo di lime. Per 6 persone

> *segue da pag. 49*

Per chi voglia togliersi l'eccessiva sensazione di caldo, c'è tutto il tempo di qualche bracciata in acqua prima di concludere con il dessert, che può tranquillamente attendere fino a diventare una piacevole merenda. Anzi, la torta brioche alle pesche e more merita veramente di essere valorizzata da un'attesa che si prolunga un po' più a lungo del previsto. Non è un dolce difficile da preparare, ma necessita comunque di un certo tempo di preparazione e della giusta lievitazione grazie ai quale la morbidezza dell'impasto diventa la base ideale per i sapori di frutta tipica dell'estate, dolce e delicata come la pesca e leggermente aspra come la mora.

Nel frattempo, a bordo piscina, avrà trovato posto un'idea fresca, dissetante e stuzzicante: cocco fresco appena spezzato servito con una spolverizzata di scagliette di peperoncino e qualche fettina di lime. Un trionfo di sapori contrastanti che va dal dolce al piccante e gratifica il palato. Sarà difficile resistere alla tentazione di intingere le fettine di cocco nel succo di lime e sgranocchiarle. Proprio come si fa in spiaggia.

GAZPACHO DI POMODORI E ANGURIA

PER 6 PERSONE
1 kg di pomodori cuore di bue maturi - 500 g di polpa di anguria privata dei semi più quella per docorare - 1/2 cetriolo - 1 cipollotto - 200 g di pane raffermo - 1 mazzetto di basilico - 50 ml di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spezzettate il pane in una ciotola e bagnatelo con l'aceto e poche cucchiaiate d'acqua. Scottate i pomodori in acqua bollente per pochi secondi e spellateli. Tagliateli a pezzetti e frullateli con il cipollotto, il cetriolo pelato e la polpa dell'anguria. Quindi unite il pane, sale, pepe e 50 ml di olio e frullate a intermittenza fino a ottenere la consistenza che preferite.
● **2** Conservate in frigo per almeno 2 ore fino al momento di servire. Distribuite il gazpacho in 6 ciotole e completate con qualche cubetto di ghiaccio, bastoncini di anguria e foglioline di basilico.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 2 minuti**
● **200 cal/porzione**

ROTOLINI DI SALMONE E AVOCADO CON YOGURT GRECO AL WASABI

PER 6 PERSONE
350 g di salmone adatto all'uso a crudo - 1 grande avocado maturo ma sodo - 300 g di robiola - 150 g di yogurt greco - 1/2 cucchiaino di wasabi in pasta - 6 foglie di lattuga romana - 8 foglie di coste - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate la lattuga e le coste, privatele delle costole dure e asciugatele su un telo. Lavorate la robiola con 1/2 cucchiaio di olio, sale e pepe. Pulite l'avocado e tagliate la polpa a bastoncini. Riducete il salmone a listarelle.
● **2** Stendete le foglie di lattuga su un foglio di pellicola, sovrapponendole un po' per formare un lungo rettangolo. Adagiatevi sopra le coste e quindi la robiola in un lungo cordone (potete aiutarvi con una tasca da pasticciere usa e getta). Allineate accanto al cordone di robiola il salmone e l'avocado. Sollevando la pellicola, arrotolate le foglie intorno alla farcitura e stringete bene il rotolino. Tagliatelo a metà e mettetelo in frigo per 1 ora.
● **3** Mescolate lo yogurt con il wasabi, 2 cucchiai di olio, sale e di pepe: se la salsa vi sembra troppo densa, diluitela con poca acqua. Private i rotoli della pellicola, tagliateli a tronchetti e serviteli con la salsa al wasabi.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura nessuna**
● **300 cal/porzione**

ARROSTO FREDDO CON SALSA AROMATICA DI ROBIOLA

PER 6 PERSONE
1,5 kg di magatello di vitello - 200 g di robiola - 100 g di pancetta a fettine - 50 g di capperi sotto sale - 1 spicchio di aglio - 1 ciuffo di basilico - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 1/2 bicchiere di vino bianco - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Sbucciate l'aglio e pestatelo con qualche ciuffetto di finocchietto e 3 grani di pepe: strofinate con il composto la superficie della carne massaggiandola profondamente. Quindi conditela con un filo di olio e mettetela in frigo per 2-3 ore. Dissalate i capperi sotto acqua corrente e poi lasciateli in ammollo in acqua fredda per 1 ora sostituendo più volte l'acqua.
● **2** Con un pennello ripulite un po' la carne e rosolatela in una casseruola con un filo di olio in modo che si colorisca uniformemente. Poi salatela e sfumatela con il vino e un paio di cucchiai di aceto. Copritela con le fettine di pancetta e trasferite la casseruola nel forno caldo a 190°: cuocete per 40 minuti bagnando di tanto in tanto l'arrosto con il fondo di cottura. Togliete la carne dal forno, eliminate la pancetta, avvolgete l'arrosto con un foglio di alluminio e lasciatelo raffreddare.
● **3** Nel frattempo frullate la robiola con i capperi strizzati (tenetene qualcuno da parte per guarnire), qualche foglia di basilico, una manciatina di finocchietto selvatico, sale, pepe e 4 cucchiai di olio: diluite unendo acqua poca per volta per ottenere una salsina abbastanza fluida. Tagliate la carne a fettine il più sottili possibile, sistematela su un piatto da portata, nappate con la salsina e completate con i capperi tenuti da parte e un po' di finocchietto tagliuzzato.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 40 minuti**
● **510 cal/porzione**

TORTA BRIOCHE ALLE PESCHE E MORE

PER 10 PERSONE
300 g di farina Manitoba - 300 g di farina 1 - 150 g di zucchero di canna finissimo - 3 cucchiai di zucchero di canna - 175 ml di panna fresca - 130 ml di latte - 1 uovo - 1 limone non trattato - 1 pesca bianca - 1 pesca gialla - 80 g di more - 1 mazzetto di timo - 15 g di lievito di birra - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - burro per lo stampo - sale

● **1** Intiepidite il latte e la panna separatamente. Sbriciolate il lievito, stemperatelo con poco latte tiepido, poi unite il restante, quindi la panna e 2 cucchiaini di zucchero di canna finissimo: lasciate riposare finché si sarà formata una schiumetta.
● **2** In una grossa ciotola miscelate le due farine con un pizzico di sale, la scorza del limone grattugiata e lo zucchero finissimo restante. Unite il lievito e l'uovo leggermente sbattuto con l'olio e impastate fino a ottenere una pasta liscia ed elastica che si stacchi facilmente dalle pareti: fatela lievitare a temperatura ambiente fino al raddoppio del volume (1 ora circa).
● **3** Riprendete l'impasto e schiacciatelo con il polpastrelli in uno stampo di 24 cm diametro ben imburrato. Lavate la frutta, tagliate le pesche a fettine e distribuitele sulla superficie della torta alternando le due tipologie. Aggiungete le more tagliate a metà e spolverizzate con lo zucchero di canna. Lasciate lievitare ancora 1 ora. Scaldate il forno a 180° e cuocetevi la torta per 30-35 minuti. Lasciatela raffreddare completamente, quindi decoratela con qualche ciuffetto di timo.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti**
● **360 cal/porzione**

Cosa cucini stasera? Lasciati ispirare dalla varietà e dal gusto dei salumi DOP e IGP. Ideali per portare un tocco di tradizione in tavola, ma anche fantasia in abbinamenti e ricette nuove e facili da realizzare. Nel secondo dei 4 showcooking, la chef della scuola di cucina di Sale&Pepe ha dato spunti inediti e originali, esaltando i sapori e valorizzando il contrasto tra gli ingredienti. Ricette che scatenano la creatività e il desiderio di sperimentare ulteriori percorsi di gusto con i salumi DOP e IGP, eccellenze produttive che rispondono a un sempre crescente interesse per prodotti che richiamano la cultura dei nostri territori e che hanno proprio nell'origine e nella qualità gli elementi distintivi della loro identità.







PROSSIMI SHOWCOOKING:

- **Martedì 1 ottobre ore 18.00**
- **Martedì 5 novembre ore 18.00**

Impariamo a conoscere e valorizzare in cucina i salumi DOP e IGP.
Per info e prenotazioni: **salepepe.it**

Invito a cena con i salumi DOP e IGP

SECONDO APPUNTAMENTO CON GLI SHOWCOOKING DELLA SCUOLA DI SALE&PEPE DEDICATI AI SALUMI DOP E IGP





SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA DOP

Un abbinamento originale che rivisita la ricetta tradizionale del macco di fave secche, utilizzando i piselli freschi per una maggior dolcezza, semplicemente bolliti per circa 20 minuti e frullati emulsionandoli a un filo di olio evo. Da completare con pecorino dolce a scaglie e pepe macinato. Ottimo per accompagnare il gusto dolce dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP: un incontro di sapori che si integrano meravigliosamente a vicenda.



PROSCIUTTO DI MODENA DOP

Un piatto che sa di estate. Dal profumo dolce e intenso e dal sapore sapido ma non salato, il Prosciutto di Modena DOP, finemente sminuzzato, è l'ingrediente "segreto" per completare un piatto di tagliolini con bottarga e limone.

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Un'idea scenografica: tortellini di Bresaola della Valtellina IGP. Stendi la fetta sul piano, metti su una metà un cucchiaio di formaggio caprino insaporito con finocchietto o erba cipollina, piegala in due, fai combaciare le due estremità e rialzale come per realizzare i tortellini di pasta. Perfetti accompagnati da punte di asparagi.





COPPA DI PARMA IGP

Il gusto pieno e rotondo della Coppa di Parma IGP è ideale da assaporare in purezza, accompagnata da un buon pane casereccio. Ma provate ad esaltare il tutto con il tocco inaspettato di una julienne di zucchine all'agro di mele. Successo garantito.

Il brodetto di Fano

PIATTO SIMBOLO DELLA CITTADINA MARCHIGIANA IN VERSIONE TRADIZIONALE E RIVISITATA

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi, ricette e realizzazione dei piatti di Antonio Scarantino



Brodetto di pesce alla fanese

pag. 56

FANO (PU) celebra anche quest'anno il suo piatto simbolo con la XVII edizione del **Festival Internazionale del Brodetto e delle Zuppe di Pesce** (4-7 luglio, festivalbrodetto.it). Tanti gli appuntamenti sul lungomare a partire dalle degustazioni di succulente zuppe di pesce e del vino autoctono Bianchello del Metauro Doc; con sfide fra gli chef e i cuochi amatoriali; incontri, presentazioni e cooking show al Palabrodetto, completati da musica, spettacoli e dallo spazio Brodetto & Kids, per far conoscere tutti i segreti del pesce ai più piccoli.



Tradizione, identità, condivisione. Il brodetto a Fano è tutto questo e anche di più: piatto povero nato in mare dall'ingegno dei pescatori, che recuperavano per sé i pesci di minor pregio, la zuppa è diventata patrimonio comune, riadattata da ogni famiglia e tramandata fino a oggi. Secondo la tradizione furono i coloni greci sbarcati sulle coste adriatiche (dal VII sec. a .C.) gli antesignani di questo piatto che, con varianti diverse, accomuna tutto il litorale, dal Veneto all'Abruzzo. Il brodetto di Fano si contraddistingue per il concentrato di pomodoro e per l'aceto, che sostituisce il vino di altre versioni. I pesci e i frutti di mare sono: gallinella (o mazzola), rana pescatrice, gattuccio, tracina, razza, boccaincava o pesce prete, san Pietro, scorfano, canocchie e seppie ma possono variare in base alla stagione e alla disponibilità del mercato. Ingredienti poveri per un piatto ricco e succulento, da gustare nella variante classica ma anche reinterpretato dagli chef, come nella proposta del nostro ospite Antonio Scarantino, uno degli interpreti della nuova cucina marchigiana.





ANTONIO SCARANTINO
Dopo esperienze di alta cucina internazionale, lo chef guida il ristorante AlMare di Fano. Con grande attenzione alla materia prima, del territorio ma non solo, e alla stagionalità.





BRODETTO DI PESCE ALLA FANESE (ricetta della tradizione)

Nel rispetto della ricetta tradizionale, lo chef Scarantino aggiunge al piatto vino rosso, aromi (alloro e prezzemolo) e peperoncino, per regalare al brodetto una sfumatura di sapore in più senza alterarne l'essenza.

PER 4 PERSONE
2 kg di pesce pulito in base alla disponibilità del mercato (nella nostra ricetta 1 scorfano - 1 pesce prete o boccaincava - 1 tracina - 2 gallinelle - 2 gattucci - 2 seppie - 4/5 canocchie) - 1 cipolla - 2-3 spicchi d'aglio - 2 foglie di alloro - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 peperoncino - 200 g di concentrato di pomodoro - 2,5 dl di olio extravergine d'oliva - 6 cucchiai di aceto di vino - 80 ml di vino rosso - sale - pepe
crostoni di pane per accompagnare

- **1** Pulite il pesce, privatelo delle interiora e tenete da parte.
- **2** Sbucciate la cipolla e affettatela; sbucciate anche l'aglio, schiacciatelo leggermente e fate soffriggere entrambi nell'olio caldo in una casseruola bassa e larga (di circa cm 40 di diametro).
- **3** Nel frattempo versate il concentrato di pomodoro in una ciotola, diluitelo con 2 bicchieri d'acqua e l'aceto, mescolate, salate e pepate abbondantemente.
- **4** Versate il vino nel soffritto, mescolate e fate evaporare la parte alcolica.
- **5** Aggiungete al soffritto anche la salsa di pomodoro.
- **6** Quindi unite al sugo l'alloro, qualche ciuffetto di prezzemolo e il peperoncino spezzettato.
- **7** Appena il sugo riprende il bollore aggiungete i pesci in sequenza, iniziando da quelli più grossi che devono cuocere più a lungo. Tenete da parte le canocchie. Salate, pepate e fate cuocere il brodetto per 20-25 minuti. Gli ultimi 5 minuti aggiungete le canocchie e portate a cottura. Servite il brodetto ben caldo con crostoni di pane tostato.







BRODETTERÒ (brodetto alla fanese reinterpretato dallo chef Antonio Scarantino)

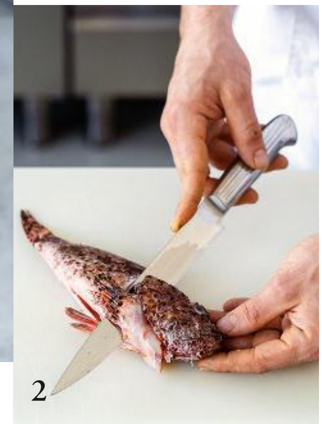
La zuppa di pesce alla fanese si trasforma, diventando salsa. Per ottenerla, si prepara il brodetto secondo tradizione e si passa con un colino. La salsa ottenuta viene servita a parte con filetti di pesce e crostacei tostati in padella. Così, solo quando arriva in tavola, con la complicità del cliente che può scegliere quale ingrediente gustare per primo o quanta salsa versare, il piatto diventa il Brodetterò di Antonio Scarantino.

PER 4 PERSONE
1 scorfano di 500 g - 1 rombo - 1 trancio di merluzzo Skrei (circa 200 g) - 1 branzino di 500 g - 4 mazzancolle - 4 canocchie - 4 calamaretti
per la salsa: gli ingredienti del brodetto alla fanese
per servire: lattuga di mare (in vendita pronta da mangiare) - pane tostato

● **1** Preparate il brodetto tradizionale alla fanese come nella ricetta precedente. A cottura ultimata, passate i pesci con il loro sugo attraverso un colino e tenete da parte la salsa.
● **2** Nel frattempo pulite i pesci, evisceratеli e, con un coltello affilato, privateli delle lische e delle squame.
● **3** Riducete i pesci a piccoli filetti e porzionate il trancio di merluzzo. Quindi pulite i calamaretti e le mazzancolle, privando queste ultime delle teste.
● **4** Scottate in padella i filetti di pesce dalla parte della pelle con i calamaretti, le mazzancolle e le canocchie per 2 minuti circa. Quindi portate a cottura i filetti in forno a 180° per 8-10 minuti, inserendo una teglia di acqua tiepida in modo che il vapore mantenga le carni tenere e succulente.
● **5** Intiepidite la salsa tenuta da parte e versatela in un bricco.
● **6** Servite il tutto con lattuga di mare e la salsa a parte.




1


2


3


4

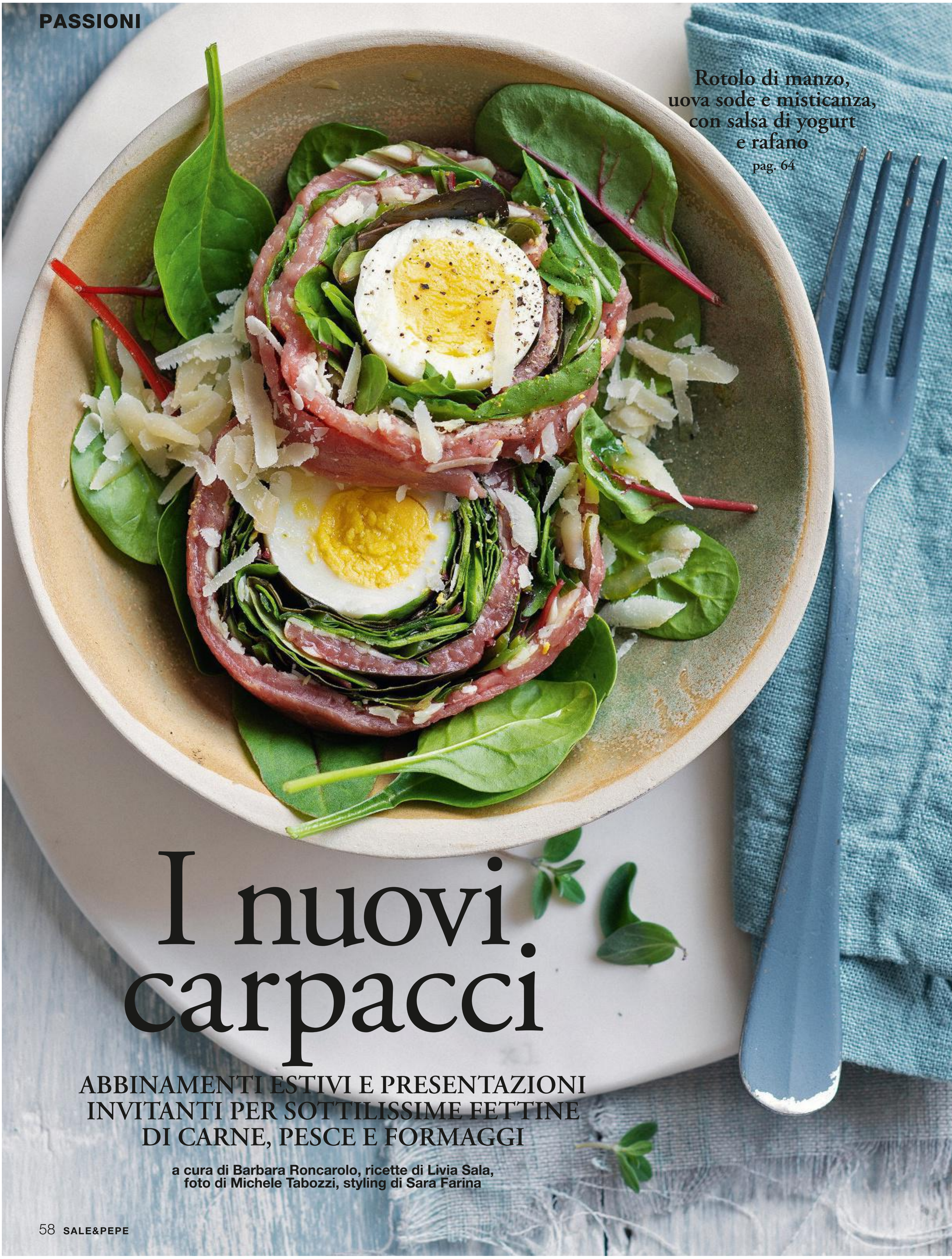

5


6

BIANCHELLO DOC PER IL BRODETTO

Il Bianchello del Metauro Doc, bianco autoctono della provincia di Pesaro Urbino, si sposa al meglio con un piatto tipicamente marchigiano come il brodetto. Prodotto lungo le rive del Metauro con vitigno Biancame (95%), il vino celebra i 50 anni della Doc con il progetto Bianchello d'Autore, organizzato da nove famiglie di produttori. Tra le iniziative in programma, la partecipazione al Festival del Brodetto di Fano e, tra ottobre e novembre, alla Fiera del Tartufo Bianco di Acqualagna, altra eccellenza del territorio.





Rotolo di manzo, uova sode e misticanza, con salsa di yogurt e rafano
pag. 64

I nuovi carpacci

ABBINAMENTI ESTIVI E PRESENTAZIONI INVITANTI PER SOTTILISSIME FETTINE DI CARNE, PESCE E FORMAGGI

a cura di Barbara Roncarolo, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Sara Farina

TORRETTE DI TONNO E POMODORI CON SALSA TONNATA ALLO ZENZERO E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
2 grossi pomodori costoluti - 300 g di carpaccio di tonno per l'uso a crudo - 150 g di tonno sott'olio - 100 g di maionese - 40 g di capperi sotto sale - 30 g di futti di cappero - 1 cm di zenzero fresco - 40 g di granella di pistacchi - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine - sale - pepe

● **1** Mettete nel bicchiere del frullatore a immersione il tonno sott'olio ben sgocciolato con la maionese, i capperi dissalati, 3-4 cucchiai di acqua, lo zenzero grattugiato e un pizzico di sale. Frullate a lungo, aggiungendo se necessario poca acqua, fino a ottenere una consistenza omogenea e cremosa. Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli a fette sottili orizzontali.
● **2** Componete 4 torrette nei piatti singoli, alternando a strati le fette di pomodoro con il carpaccio di tonno, la salsa preparata, la granella di pistacchi e foglioline di basilico sminuzzate; completate con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e i frutti di cappero.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
● Cottura nessuna ● 500 cal/porzione



Piatto piano squadrato laRinascente, piatto ovale in ceramica di Forme di Farina, americana in lino di Society Limonta. Nella pagina a sinistra, piatto piano di Forme di Farina, ciotola in gres di Francesca Reitano.
Indirizzi a pagina 6

CIAMBELLA DI SALMONE E PANZANELLA AI CETRIOLI

PER 4 PERSONE
360 g di carpaccio di salmone per l'uso a crudo - 2 fette di pane tipo pugliese - 200 g di pomodorini - 1 cipolla rossa di Tropea - 2 cetrioli Carosello - 8 ravanelli - 1 ciuffo di basilico - 1 mazzetto di dragoncello - 1/2 limone non trattato - 2 limeqat (mini limoni) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate la cipolla, tagliatela a dadini, disponetela in un colino e passatela sotto acqua fredda corrente. Lavate i cetrioli, asciugateli, tagliatene a dadini 1 e 1/2 e mettete da parte il resto. Privatе il pane della crosta e sminuzzatelo; sciacquate i pomodorini, pulite, lavate e asciugate i ravanelli e riducete entrambi a dadini piccoli. Trasferite il tutto in una ciotola.
● **2** Mettete in un barattolo di vetro 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, 2-3 foglie di basilico, 2 ciuffi di dragoncello sminuzzati, il succo del 1/2 limone e la sua scorza grattugiata, chiudete il barattolo e agitatelo per emulsionare bene la salsina. Usatela per condire gli ingredienti nella ciotola.
● **3** Foderate con un foglio di pellicola uno stampo a ciambella di 22 cm diametro, ricopritelo con le fettine di carpaccio di salmone, lasciando che debordino un po'. Trasferite nello stampo la panzanella preparata, premendo bene con il dorso di un cucchiaio, quindi ripiegatevi sopra le fettine di salmone, coprite con la pellicola e fate riposare in frigo per almeno 2 ore.
● **4** Sformate la ciambella, guarnite con foglioline di dragoncello, fettine di limequat e con le fettine dei ravanelli e del 1/2 cetriolo tenuti da parte e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura nessuna ● 390 cal/porzione





Crostoni con pesce spada, panna acida all'erba cipollina e lamponi

pag. 64

Piatto dessert laRinascente, piatto in gres di Francesca Reitano, tessuto in lino di Forme di Farina. Nella pagina a sinistra piatto in ceramica craquelè di Coincasa, piattino in ceramica di Forme di Farina, tovagliolo in lino di Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



Tagliere in ceramica di Coincasa, americana in cotone di Zara Home. Nella pagina a destra piatto in gres di Francesca Reitano, ciotolina raku di Francesca Reitano, tessuto in lino di Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

Mattonella di manzo e bavarese di peperoni e robiola

pag. 64

ROTOLO DI VITELLONE, MOZZARELLA E GORGONZOLA, CON NOCI, TIMO E MELONE MARINATO

PER 4 PERSONE
300 g di carpaccio di vitellone - 200 g di mozzarella fiordilatte - 200 g di gorgonzola - 1/4 di melone maturo - 1 scalogno - 1 ciuffo di basilico - 1 mazzetto di timo - 1 rametto di origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe rosa

● **1** Private il melone di buccia e semi e tagliatelo a dadini piccoli; raccoglieteli in una ciotola e unite lo scalogno tritato e una manciata di erbe sminuzzate finemente. Condite con sale, qualche grano di pepe rosa schiacciato e un filo di olio e lasciate insaporire per circa un'ora al fresco. Tagliate la mozzarella a cubetti e fatela sgocciolare in un colino a maglie fitte.
● **2** Stendete le fette di carpaccio su un foglio di pellicola, sovrapponendole leggermente una sull'altra, fino a formare un rettangolo di circa 22x18 cm. Distribuite sulla carne la mozzarella, il gorgonzola e il melone a dadini.
● **3** Arrotolate la carne aiutandovi con la pellicola e stringete bene il rotolo, chiudendolo a caramella. Fate riposare in frigo per un'altra ora prima di servire.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura nessuna ● 780 cal/porzione





ROTOLO DI MANZO, UOVA SODE E MISTICANZA, CON SALSA DI YOGURT E RAFANO

PER 4 PERSONE
200 g di carpaccio di manzo - 4 uova - 100 g di provolone dolce - 50 g di misticanza - 100 g di yogurt greco - 1/2 cucchiaino di pasta di rafano - 2 cucchiai di maionese - 1 mazzetto di maggiorana - 1/2 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Fate rassodare le uova, raffreddatele sotto un getto di acqua fredda e sgusciatele. Tuffate l'aglio per 2 minuti in poca acqua bollente, poi schiacciatelo con una forchetta in una ciotolina e unitevi la maionese e un pizzico di sale e di pepe.
● **2** Stendete le fettine di carpaccio leggermente sovrapposte una sull'altra su un foglio di pellicola, formando un ampio rettangolo, e spalmatele con la maionese all'aglio. Coprite con la misticanza lavata e ben asciugata, poi distribuite il provolone grattugiato con la grattugia a fori grossi e qualche fogliolina di maggiorana. Terminate allineando le uova al centro, per il lungo, tagliando le calottine, in modo da riuscire ad avvicinarle bene.
● **3** Arrotolate la carne intorno alle uova, aiutandovi con la pellicola e richiudendo quest'ultima a caramella. Fate riposare in frigo.
● **4** Prima di servire, fate una salsina con lo yogurt, la pasta di rafano, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Tagliate il rotolo a fettine e sistematele su un piatto da portata, completate con qualche fogliolina di insalata e la salsina al rafano.

MEDIA
● Preparazione 25 minuti + il riposo
● Cottura 8 minuti ● 380 cal/porzione



MATTONELLA DI MANZO E BAVARESE DI PEPERONI E ROBIOLA

PER 6 PERSONE
375 g di carpaccio di manzo - 1 peperone rosso - 1 peperone giallo - 250 ml di panna fresca - 250 g di robiola - 1 mazzetto di erba cipollina - 12 g di gelatina in fogli - 1 ciuffo di basilico - peperoncini dolci colorati per guarnire - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate i peperoni e arrostiteli sotto il grill del forno per circa 20 minuti, rigirandoli di tanto in tanto. Sfornateli e fateli intiepidire in un sacchetto di carta; spellateli ed eliminate il picciolo e i semi. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua a temperatura ambiente. Frullate separatamente i due peperoni.
● **2** Strizzate la gelatina e fatela sciogliere bene in poca panna leggermente scaldata, poi mescolatela alla robiola, lavorandola con una forchetta. Incorporate anche la panna rimasta, montata, e condite con sale e pepe. Dividete il preparato in due parti e unite a ciascuna un peperone frullato. Insaporite la crema di peperone rosso con qualche filo di erba cipollina tagliuzzato.
● **3** Foderate uno stampo a cassetta di 20x10 cm con la pellicola e fate sul fondo uno strato di carpaccio, insaporite con sale, pepe e qualche goccia d'olio. Versate il composto con il peperone giallo e livellatelo, poi proseguite con un secondo strato di fettine di carne condite con olio, sale e pepe. Versate anche il composto con il peperone rosso e concludete con le ultime fettine di carne già condite.
● **4** Ripiegate la pellicola sul contenuto dello stampo e mettete in frigo a rassodare per qualche ora. Rovesciate la terrina su un piatto da portata e guarnitela con bastoncini di peperoncini e foglioline di basilico. Completate con un filo di olio e servite.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti + il riposo
● Cottura 20 minuti ● 390 cal/porzione



CROSTONI CON PESCE SPADA, PANNA ACIDA ALL'ERBA CIPOLLINA E LAMPONI

PER 4 PERSONE
4 fette di pane rustico - 200 g di carpaccio di pesce spada per l'usoa crudo - 160 g di panna acida - 1 mazzetto di erba cipollina - 150 g di lamponi - 1/2 cucchiaio di aceto di mele - 1/2 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spennellate le fette di pane con poco olio e tostatele in padella o sotto il grill del forno, poi strofinatele delicatamente con l'aglio sbucciato.
● **2** In una ciotola schiacciate 8 lamponi con una forchetta, bagnandoli con l'aceto; unite la panna acida, un pizzico di sale, una macinata di pepe e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato; mescolate brevemente, in modo da ottenere un effetto marmorizzato.
● **3** Distribuite la panna acida sui crostoni, quindi adagiatevi le fettine di carpaccio. Completate con qualche stelo ancora di erba cipollina, con i lamponi rimasti spezzettati con le dita, un filo di olio e una macinata di pepe.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 450 cal/porzione

DALL'ICONICO McCHICKEN, DUE NUOVE McCHICKEN VARIATION ARRICCHITE DA INGREDIENTI ITALIANI.

Prima novità: *McChicken Delicato*

Sicuramente conosci il McChicken, uno dei panini più iconici di McDonald's. Forse non sai che è fatto con 100% petto di pollo italiano. La collaborazione tra McDonald's e GialloZafferano nasce dalla condivisione di **valori comuni importanti**: attenzione costante al gusto dei consumatori, passione per gli ingredienti di qualità e propensione all'innovazione. Le ricette sono state messe al voto delle community di GialloZafferano e McDonald's. In sole 2 settimane hanno votato oltre 200.000 utenti decretando la vittoria di McChicken Delicato.
Nella ricetta Delicato la dolcezza delle zucchine grigliate incontra il gusto del Provolone Valpadana DOP e la salsa con pomodori secchi della Puglia, per un mix di sapori senza precedenti.
Nei ristoranti McDonald's dal 12 giugno.

[McChickenVariation]

Variazioni all'italiana



Ingredienti

- 100% petto di pollo italiano impanato
- Provolone Valpadana DOP • Zucchine grigliate
- Salsa con pomodori secchi della Puglia



FOCUS SU: PROVOLONE VALPADANA DOP

Per la ricetta Delicato, McDonald's ha scelto il Provolone Valpadana DOP. Il caseificio Albiero, in provincia di Vicenza, lo produce con un metodo a filiera controllata e utilizza latte proveniente da 40 aziende agricole della zona di produzione del DOP, il 40% delle quali si trova in montagna, anche a 1.700 metri di altitudine, dove il foraggio conferisce al latte (e quindi al formaggio) un gusto ancora più ricco.


Brimi
Südtirol
È nella nostra natura
Mozzarella di Latte Fieno.
Il nostro Alto Adige. Dentro.
100% Latte
Alto Adige
Mozzarella
Fior di Latte
Mozzarelline
Qualità
Südtirol
135g
di Latte Fieno
aus Heumilch
200g

Con i crudi

IL NETTARE DI BACCO ACCOMPAGNA I CARPACCI CON LEGGEREZZA, EVITANDO IL CONTRASTO DI SAPORI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

VINI SENSIBILI

Esistono diverse materie prime che hanno uno splendido comportamento se consumate nella versione "carpaccio", capaci, anche quando elaborate in preparazioni complesse, di mantenere integra la loro identità precisa. È naturale avvicinarsi alle crudità attraverso parti delicate, visto che sono meno incisive nei profumi e nella persistenza del gusto. È significativo anche il modo di proporle: per moderarne la forza le serviamo a fettine a comporre gustose stratificazioni o morbide terrine. Le materie prime sono a contatto con gli ingredienti in un ambiente fresco e la loro sostanza resta immutata. Nel proporre un abbinamento efficace è quindi preferibile evitare il contrasto di sapori, si finirebbe per deprimere la funzione stessa del carpaccio: il vino sarà dunque lieve quanto il cibo e offrirà un'accennata sovrapposizione.



SECCHI, GIOVANI, NON AROMATICI

Le specialità di mare e di terra sono di competenza di bianchi, rosati e rossi secchi, giovani, non aromatici, leggeri di corpo e prodotti in maniera moderna, così da non ritrovarsi le sensazioni astringenti dei tannini delle bucce o asciuganti di quelli del rovere. Soave, Colli di Luni, Vernaccia di San Gimignano, Verduzzo secco dei Colli Orientali, Cortese, Locorotondo sono i bianchi da accostare a crudi di branzino, orata, salmone, tonno, pesce spada, ecc. La saporita levità di rosé originati da Bolgheri, dall'area puteolana, da Santa Maddalena e dalla Valle dei Laghi è la risposta più efficace alla freschezza appena pungente di carpacci di carni bianche serviti con erbe aromatiche e vegetali dal gusto rotondo. I tagli di manzo hanno maggiore fibra e profondità di sapore. Ci affidiamo dunque ai rossi brillanti a base di Croatina, magari caratterizzati dall'effervescenza, propri dell'Oltrepò Pavese, dei Colli Piacentini e Parmigiani; oppure, le versioni meno corpose delle tante denominazioni di Dolcetto del Piemonte meridionale.

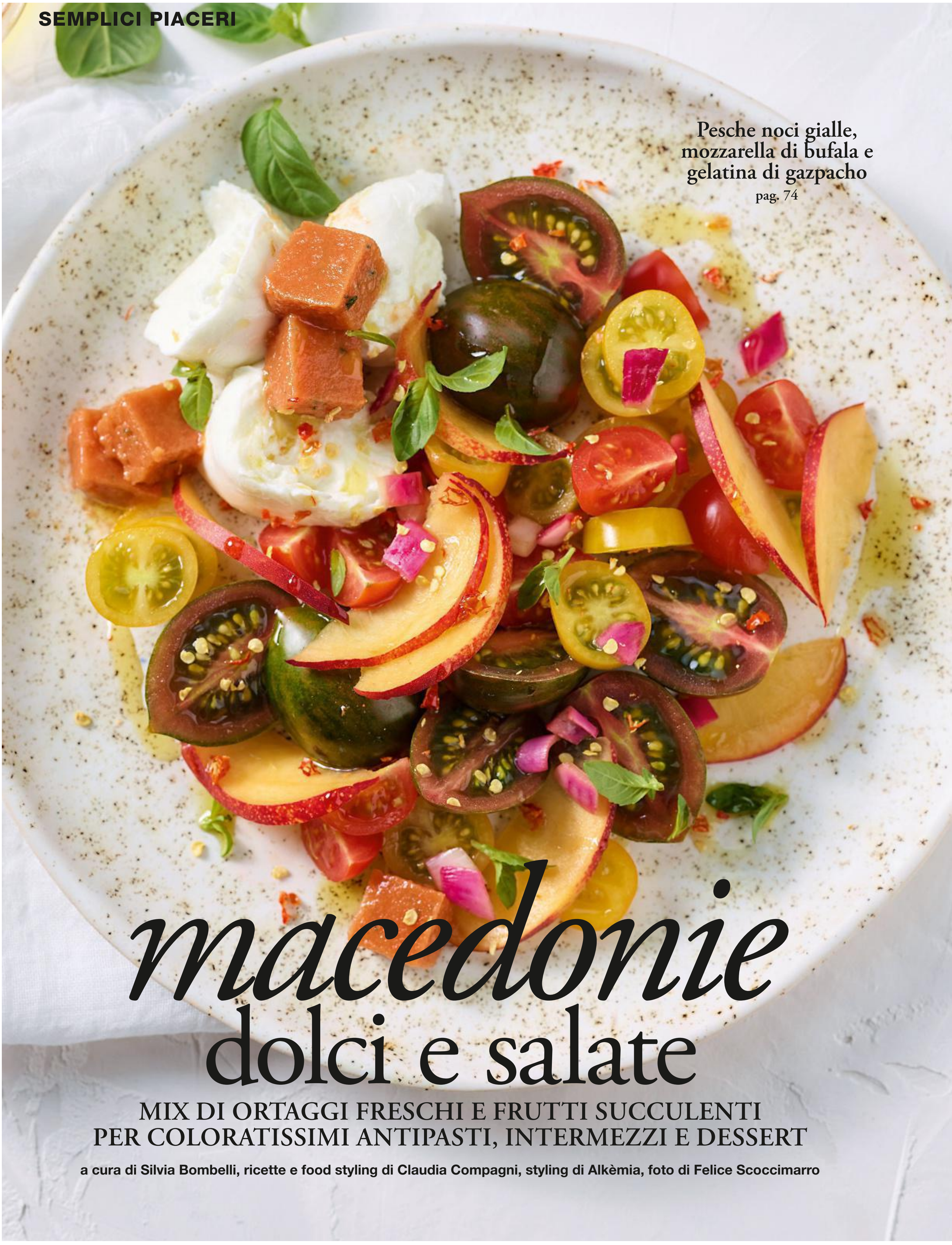


SACRISASSI BIANCO
Le Due Terre, Prepotto(UD), 0432 713189, € 36 - Ottenuto dall'unione di uve autoctone e vitigni internazionali, questo bianco esprime l'impronta territoriale dei Colli Orientali del Friuli, con il suo lascito di bianca mineralità e la peculiare finezza gusto-olfattiva, da mettere alla prova sul rotolo di manzo con uova sode e sulla ciambella di salmone (pag. 64 e 60).

ROSSO
Castello di Stefanago, Borgo Priolo (PV), 0383 875227, € 9
Incarna al meglio sia la verace rusticità del territorio pavese, per la presenza della Croatina accompagnata dall'Uva Rara, sia la godibile immediatezza del Merlot, perfetta per incontrare la densità della mattonella e la sapidità del rotolo con il gorgonzola (pag. 64 e pag. 63).

LA ROSE DE MANINCOR
Manincor, Caldaro (BZ), 0471 960230, € 16 - Conosciuta per la conduzione biodinamica, Manincor fa interagire il Lagrein, vitigno fondamentale della zona di Caldaro, con varietà insolite come Petit Verdot, Tempranillo e Syrah che danno al rosé ampiezza odorosa e una composita fisionomia gustativa, ideale sui crostoni con il pesce spada (pag. 64).

RÒO (CORTESE)
Rocco di Carpeneto, Carpeneto (AL), 0143 1870034, € 12,50
Capace di far parlare di sé in virtù di vini intensi e caratteriali, l'azienda situata nel cuore del territorio di Ovada interpreta il Cortese facendone emergere il lato soave ed elegante, un bianco tutt'altro che dimesso e sensibile alla saporosa complessità delle torrette di tonno (pag. 59).



Pesche noci gialle, mozzarella di bufala e gelatina di gazpacho
pag. 74

macedonie dolci e salate

MIX DI ORTAGGI FRESCHI E FRUTTI SUCCULENTI PER COLORATISSIMI ANTIPASTI, INTERMEZZI E DESSERT

a cura di Silvia Bombelli, ricette e food styling di Claudia Compagni, styling di Alkèmia, foto di Felice Scoccimarro



UVA ROSATA MARINATA, FORMAGGIO DI CAPRA E GREMOLATA DI MANDORLE

PER 4 PERSONE
200 g di tronchetto di capra - 200 g di uva rosata senza semi - 200 g di insalatine miste - 150 g di taccole - 1 cuore di sedano bianco - 50 g di mandorle pelate - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - Vermouth dry - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate il limone, prelevate due strisce di scorza con un pelapatate e tenetele da parte. Lavate e asciugate gli acini d'uva, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e trasferiteli in una ciotola. Unite 1 cucchiaino di Vermouth, il succo di mezzo limone filtrato e 2 cucchiai di olio. Lasciate marinare per 20 minuti.
● **2** Mondate le taccole, tagliatele in 3 parti in sbieco e cuocetele in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare. Tenete da parte le foglie di sedano, riducete le coste a striscioline con un pelapatate e mettetele in acqua e ghiaccio per 5 minuti finché si arricciano; sgocciolatele e fatele asciugare su carta da cucina.
● **3** Mondate e lavate le insalatine, tostate le mandorle su fiamma bassa in un pentolino finché saranno dorate, lasciatele raffreddare e tritatele grossolanamente. Sbucciate lo spicchio d'aglio, privatelo dell'anima centrale e tritatelo finemente con la scorza di limone, le foglie di sedano e una manciata di foglie di prezzemolo; mescolate e unite le mandorle. Componete i piatti con le insalatine, le taccole, i riccioli di sedano e l'uva sgocciolata. Condite con 4 cucchiai di olio e sale. Completate con il formaggio sbriciolato e la gremolata.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **350 cal/porzione**

Sopra: piatto di Luca Pedrone per Claylab. A fianco: piatto di Mr Bowl Cermamics. Indirizzi a pagina 6

ALBICOCCHE CRUDE E COTTE, PESCHE BIANCHE, FICHI E CRUMBLE DI MANDORLE

PER 4 PERSONE
500 g di albicocche - 4 pesche noci bianche - 4 fichi neri - 100 g di farina - 60 g di burro - 50 g di mandorle con la buccia - 60 g di zucchero di canna - 1 baccello di vaniglia - 1 cucchiaio di sciroppo di fiori di sambuco - sale

● **1** Lavorate la farina con 40 g di zucchero di canna, 50 g di burro a dadini e un pizzico di sale fino a ottenere un composto a briciole. Amalgamate le mandorle e 1 cucchiaino di acqua e trasferite il composto a briciole su una teglia rivestita con carta da forno. Cuocete il crumble in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti o fino a quando è dorato; lasciate raffreddare.
● **2** Lavate le albicocche e tagliatene 6 a metà. Riducete le rimanenti a spicchietti. Lavate le pesche noci e tagliatele a fettine sottilissime, lavate i fichi e tagliateli a rondelle. Riunite le albicocche a spicchi, le pesche e i fichi in una terrina e condite la frutta con lo sciroppo di fiori si sambuco diluito con un cucchiaio di acqua.
● **3** Fate sciogliere il burro rimanente in una padella antiaderente, unite lo zucchero di canna rimasto, il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e tagliato a tocchetti e, quando lo zucchero inizia a caramellare, aggiungete le mezze albicocche con la parte tagliata rivolta verso il basso. Cuocetele per 2-3 minuti su fiamma vivace, giratele, cuocete per altri 30 secondi e trasferitele su un piatto. Componete le macedonie, disponetevi sopra le albicocche caramellate. Completate con il crumble di mandorle.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti**
● **430 cal/porzione**



Sopra: piatto di Caterina Von Weiss, posata Rivadossi Sandro. A fianco: piatto di Luca Pedrone per Claylab. Indirizzi a pagina 6



Carote, albicocche
e zucchine
con carpaccio di pollo
pag. 74



Fagiolini con fichi, ribes, speck e granola salata

pag. 74

MELONE, ANGURIA E RIBES CON PEPERONCINO CANDITO, ZENZERO E GELATO AL CIOCCOLATO

PER 4 PERSONE
1 anguria baby - 1 piccolo melone - 200 g di lamponi - 40 g di miele di acacia - 100 g di zucchero - 1/2 limone - 1 peperoncino rosso tondo piccante - 12 foglie di melissa - 200 g di gelato al cioccolato - 40 g di cioccolato fondente al 100% - viole non trattate per il decoro

● **1** Lavate e asciugate il peperoncino, eliminate il picciolo e tagliatelo a striscioline dello spessore di 2-3 mm. Versate 1,5 dl di acqua in un pentolino, unite lo zucchero, scaldate il composto finché lo zucchero si scioglie. Aggiungete il peperoncino e proseguite la cottura su fiamma bassa per 10 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
● **2** Sciacquate i 2/3 dei lamponi, trasferiteli in un pentolino con il miele, il succo di limone e 8 foglie di melissa. Cuoceteli per 5 minuti, frullateli, filtrate il passato attraverso un colino a maglie fini e lasciate raffreddare.
● **3** Tagliate l'anguria e il melone a metà, eliminate i semi di quest'ultimo e ricavate dalla polpa di entrambi delle palline di diametro differente. Trasferitele nelle ciotole, conditele con il coulis di lamponi preparato e fate riposare in frigo per 15 minuti. Distribuite la macedonia in 4 ciotole, cospargete con il cioccolato ridotto in scagliette, il peperoncino candito sgocciolato, le foglie di melissa e i lamponi rimasti. Decorate con le viole e servite con il gelato.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **370 cal/porzione**





CAROTE, ALBICOCCHE E ZUCCHINE, CON CARPACCIO DI POLLO

PER 4 PERSONE
400 g di petto di pollo - 2 melanzane striate - 2 carote - 2 piccole carote viola - 150 g di zucchinette - 4 albicocche - 20 foglie di erba limoncina - 12 foglie di basilico - 1/2 limone - 1 spicchio d'aglio - 10 bacche di pepe nero - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate le melanzane, eliminate il picciolo, tagliatele a fettine sottilissime e disponete in un grosso piatto. Conditele con il succo di mezzo limone emulsionato con 4-5 cucchiai di olio, una presa di sale e le foglie di basilico spezzettate. Fate marinare per 30 minuti. Lavate le albicocche, tagliatele a spicchietti e fatele marinare per 10 minuti con 10 foglie di erba limoncina spezzettate e le bacche di pepe pestate.
● **2** Pelate le carote, tagliate quelle viola a fettine sottilissime e riducete le atre a dadini. Lavate le zucchinette, spuntatele, tagliatele in 4 spicchi nel senso della lunghezza e poi a fettine.
● **3** Insaporite il petto di pollo con una presa di sale. Cuocetelo in una padella antiaderente con lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, coperto, su fiamma moderata per 6-7 minuti. Giratelo e cuocetelo per altri 5 minuti. Lasciatelo raffreddare, separate i due mezzi petti e tagliatelo a fettine in sbieco.
● **4** Scolate le melanzane e le albicocche dalle marinate, riunite gli ingredienti nei piatti, condite con il succo di limone rimasto emulsionato con 4 cucchiai d'olio e una presa di sale e decorate a piacere con le foglioline di erba limoncina rimaste.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **240 cal/porzione**



PESCHE NOCI GIALLE, MOZZARELLA DI BUFALA E GELATINA DI GAZPACHO

PER 4 PERSONE
500 g di pomodori perini maturi - 1 cetriolo (100 g circa) - 50 g di mollica di pane fresco - 200 g di pomodorini colorati - 200 g di mozzarelline di bufala - 1 piccola cipolla rossa - 2 pesche noci gialle - 15 g di gelatina in fogli - 1 cucchiaio di aceto di vino rosso - 10 g di zucchero di canna fine - 1 peperoncino piccante secco - 2 gambi di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 20 minuti. Scottate i perini in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolateli e pelateli. Frullateli nel mixer con il cetriolo parzialmente pelato e privato dei semi, la mollica di pane, 2 cucchiai di olio e una presa di sale. Sgocciolate la gelatina, scioglietela in un pentolino con 2 cucchiai di acqua bollente, versatela nel mixer e frullate nuovamente. Versate la purea ottenuta in una teglia (24x20 cm) rivestita con carta da forno e trasferitela in frigo 6 ore.
● **2** Mettete in una ciotola la cipolla tagliata a dadini con l'aceto e lo zucchero. Fate marinare per 20 minuti. Lavate i pomodorini colorati, tagliateli a rondelle. Scolate le mozzarelle e spezzatele a metà.
● **3** Lavate le pesche e riducetele a spicchietti. Scolate la cipolla dalla sua marinata e tagliate la gelatina di gazpacho a cubetti. Disponete tutti gli ingredienti nei piatti e condite con il peperoncino tritato finemente mescolato con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e le foglioline di basilico.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **290 cal/porzione**



FAGIOLINI CON FICHI, RIBES, SPECK E GRANOLA SALATA

PER 4 PERSONE
300 g di fagiolini - 6 fichi neri - 50 g di ribes rosso - 80 g di speck - 100 g di fiocchi d'avena - 50 g di semi di zucca - 50 g di semi di girasole - 80 g di sciroppo d'acero - 20 g di burro - aceto di lamponi (o di mele) - 50 g di ruchetta (o rucola) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1**Scaldate il forno a 180°. Mescolate in una ciotola i fiocchi d'avena, i semi di zucca e girasole, una presa di sale, 1/2 dl di olio e lo sciroppo d'acero. Versate il composto in una teglia rivestita con carta da forno in modo da ottenere uno strato sottile e cuocete per 20 minuti. Mescolate e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti. Lasciate raffreddare.
● **2** Tagliate i fagiolini a tocchetti in sbieco, lavateli e cuoceteli in acqua salata bollente per 5-6 minuti. Scolateli e lasciateli raffreddare. Scaldate un cucchiaio di olio in una padella antiaderente e tostate le fette di speck su fiamma vivace fino a quando diventano croccanti ma non scure. Lasciatele raffreddare, trasferitele nel mixer e tritatele finemente fino a ridurle in polvere.
● **3** Sciogliete il burro in una padella antiaderente, aggiungete i fichi tagliati in 4 spicchi e cuoceteli su fiamma vivace 30 secondi circa per lato; insaporiteli con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Disponete nei piatti i fagiolini con la ruchetta o la rucola lavata e il ribes sgranato, cospargete con la polvere di speck e la granola e condite con 4 cucchiai di olio emulsionati con 1 cucchiaio di aceto e una presa di sale.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **420 cal/porzione**



Caciocavallo silano

PRODOTTO IN CINQUE REGIONI DEL SUD E LAVORATO A MANO, È UN TIPICO FORMAGGIO A PASTA FILATA. PERFETTO PER INSAPORIRE I PIATTI PIÙ DIVERSI

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi

La prima cosa a incuriosire è il nome: da dove deriva la denominazione "caciocavallo" per un formaggio di latte vaccino, che con gli equini non ha nulla da spartire? Le ipotesi, anche fantasiose , non mancano. C'è chi lo collega all'area turco-balcanica, dove è tuttora diffuso un prodotto simile nel nome e nell'aspetto (in Turchia lo chiamano *qasqawal* mentre in Medio Oriente con il nome *kaskaval* si indica semplicemente il formaggio). Secondo altri il termine caciocavallo risale al Regno di Napoli, quando sulle forme veniva impresso uno stampo a forma di equino. O ancora, al trasporto dei formaggi in sella ai cavalli…

> *segue a pag. 78*

MEDAGLIONI DORATI DI CACIOCAVALLO

PER 4 PERSONE
350 g di caciocavallo silano - 2 uova - 100 g di burro - pangrattato - sale - insalata verde e carote per decorare

● **1** Rompete le uova una ciotola e sbattetele con una forchetta montandole leggermente. Tagliate il caciocavallo a fette di medio spessore e passatele prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato.
● **2** Mettete sul fuoco una padella con il burro e fatelo sciogliere. Quindi immergetevi le fette di formaggio impanate e cuocetele a fiamma bassa, facendole dorare da entrambe le parti. Trasferitele su carta assorbente da cucina a perdere l'unto.
● **3** Formate un letto di foglie di insalata su un piatto da portata, adagiatevi i medaglioni e decorateli con rondelle di carota. Serviteli caldi.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **670 cal/porzione**

Ricetta del Consorzio di Tutela Formaggio Caciocavallo Silano



> segue da pag. 77

L'ipotesi più probabile è però un'altra. Le forme, unite a coppie da legacci, venivano appese a stagionare a cavallo di una trave: ed ecco spiegato il nome di caciocavallo.
Oggi questo formaggio, sotto forme diverse, è caratteristico di tutto il Sud. In cinque regioni (Basilicata, Calabria, Campania, Molise, Puglia), lungo la dorsale appenninica, si produce il Caciocavallo Silano Dop, originario dell'altopiano calabrese della Sila e riconoscibile dal marchio a fuoco sulla crosta. Come previsto dal disciplinare, il latte è vaccino di mucche allevate in zona; dopo la fermentazione, la pasta viene "filata": allungata in una specie di cordone, poi modellato energicamente a mano nella forma voluta, ovale o tronco conica, con la testina o senza, chiusa all'apice. I formaggi passano quindi in salamoia e poi, legati a coppie, sospesi a pertiche per la stagionatura. La crosta è sottile e liscia, color giallo paglierino (può essere trattata con sostenze trasparenti, prive di coloranti); la pasta ha consistenza omogenea con lievissima occhiatura.

Aromatico e fondente

Per produrre un chilo di Caciocavallo Silano Dop occorrono circa 10 litri di latte fresco: il formaggio è quindi molto nutriente e ricco di proteine. All'assaggio è aromatico, con sentori di erbe dei pascoli; fondente in bocca, di gusto delicato che vira al piccante se più stagionato. È delizioso al naturale con pane rustico di grano duro, come quello calabrese di Cutro (Crotone), cotto in forno a legna e dalla crosta spessa e croccante; abbinato ai salumi (soppressata, capocollo), oppure alla cipolla di Tropea in agrodolce o alle fave fresche. Ma il caciocavallo è anche perfetto in cucina, come sanno bene al Sud, dove è protagonista di moltissime ricette. Dalla pasta (cacio e pepe, orecchiette con cime di rapa, al forno con patate e pomodori o con verza e salsiccia), alla fonduta (su pasta, gnocchi, ravioli, sformati di verdura); dalla parmigiana agli involtini di melanzane o di maiale; dalle frittelle alle polpette (di carne, di patate, con i broccoli) e molte altre. Imperdibile il formaggio alla brace, perché la sua pasta filata fonde alla perfezione: una ricetta tipica è quella del caciocavallo impiccato, cioè appeso a una trentina di cm sopra la fonte di calore in modo da farlo sciogliere lentamente e poi tagliare la parte ammorbidita.

Cozze

ANCHE SE CONSIDERATE I PIÙ UMILI DEI MOLLUSCHI BIVALVI, SONO MOLTO SAPORITE E VERSATILI: SI PRESTANO A TANTISSIME RICETTE SFIZIOSE

di Mauro Cominelli, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda




1

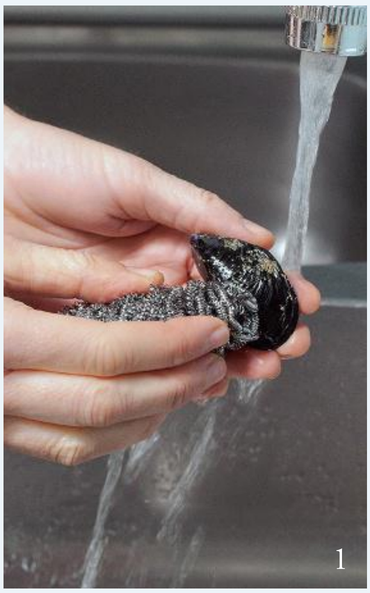

2

LE VARIETÀ

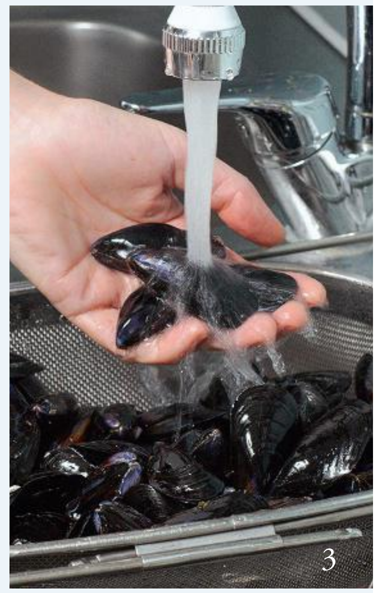
• **1** *Mytilus Galloprovincialis*, è la cozza tipica dei nostri mari. Non di grandi dimensioni, ha gusci neri, spessi e massicci. Il mollusco all'interno è carnoso e saporito. Le migliori sono quelle di La Spezia, Taranto e Sardegna. • **2** *Modiolus Barbatus* o cozza pelosa è tipica dei mari pugliesi. Il mollusco ha un colore arancione intenso e un sapore deciso. Gli abitanti della regione amano gustarla cruda.

LA PULIZIA

• **1** Strofinate a lungo le cozze sotto acqua fredda corrente con una paglietta di metallo nuova, eliminando così tutte le incrostazioni. • **2** Togliete i bissi, i filamenti che fuoriescono dalle valve strappandoli con decisione. • **3** Trasferite le cozze in un colino posizionato nel lavandino e sciacquatele ancora sotto acqua fredda corrente. Fate questa operazione solo poco tempo prima di cuocerle.


1


2


3


1


2


3

LA COTTURA

• **1** Arroventate una grande casseruola con 1 spicchio e olio e a piacere anche con gambi di prezzemolo. • **2** Trasferite le cozze pulite nella casseruola e sfumate immediatamente con 1 dl di vino bianco; chiudete con il coperchio e cuocete per 3-4 minuti. • **3** Spegnete, scoperchiate la casseruola e sgocciolate le cozze aperte con un mestolo forato. Tenete da parte il fondo di cottura e filtratelo.





RISO PILAF ALLO ZAFFERANO CON COZZE

● **1** Aprite 1 kg di cozze e filtrate l'acqua di cottura. Aggiungete a quest'ultima acqua sufficiente per ottenere 7 dl di liquido e portate a bollore. Stufate 2 cipollotti tritati con olio in una casseruola, unite 320 di riso Basmati e fatelo tostare. Unite il liquido bollente e 1 bustina di zafferano, mescolate, chiudete e mettete in forno a 180° per 16 minuti. ● **2** Scaldate una padella con poco olio, unite le cozze, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, chiudete e fatele riscaldare per 2 minuti. Intanto, sgranate il riso pilaf con la forchetta; Distribuite riso e cozze nei piatti e servite.

COZZE ALLA BELGA CON CRÈME FRAÎCHE

● **1** Rosolate 2 scalogni in una casseruola con 20 g di burro e grani di pepe. Alzate la fiamma e unite 2 kg di cozze pulite; irrorate con 1 dl di vino bianco, chiudete con il coperchio e cuocete, in modo che i molluschi si aprano. Spegnete, sgocciolate le cozze ed eliminate metà del liquido di cottura. ● **2** Riportate a ebollizione il liquido di cottura delle cozze rimasto nella casseruola e aggiungete 1 vasetto di crème fraîche. Proseguite la cottura a fuoco vivo, in modo da far ridurre la salsina alla metà. Riunite le cozze, fate insaporire per 1 minuto e spolverizzate con erba cipollina. Suddividete cozze e salsina nei piatti e servite con patatine fritte.









COZZE ALLA TARANTINA

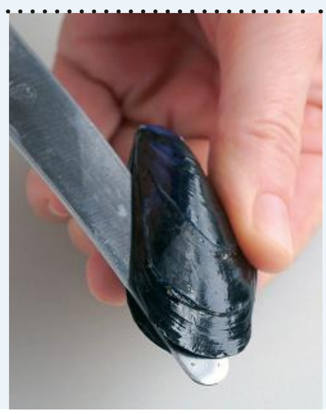
● **1** Fate aprire 2 kg di cozze con 1 spicchio d'aglio schiacciato e gambi di prezzemolo; sgocciolate le cozze e filtrate il liquido di cottura. Immergete in acqua bollente 500 g di pomodori perini per 1 minuto, sgocciolateli sotto acqua fredda, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti. ● **2** Rosolate nella casseruola sciacquata 2 spicchi d'aglio tritati con 1 peperoncino privato dei semi e 3-4 cucchiai di olio. Unite i pomodori, bagnate con il liquido della cozze e cuocete per 15 minuti. Riunite le cozze, mescolate, fate insaporire per 1 minuto e profumate con basilico spezzettato. Servite con crostini di pane.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

APERTURA A CRUDO

COME FARE. Fate scorrere e scivolare leggermente la valva superiore su quella inferiore, spingendola con il pollice. Infilate la lama di un coltellino fra le 2 valve e fatela ruotare in modo da forzare le valve fino ad aprirle. Eseguite questa operazione stando sopra una ciotola, in modo da raccogliere la preziosa acqua contenuta nei molluschi.

COME USARLE. Una volta aperte le cozze con questa tecnica, potete utilizzarle per ricette che prevedono una cottura prolungata, come la tiella barese con patate e riso. È preferibile mettere i molluschi crudi anche quando si preparano lasagne di pesce o ripieni per crespelle da ripassare poi in forno o per gustare cozze gratinate. L'acqua raccolta durante l'apertura va sempre conservata e usata.



NEL PROSSIMO NUMERO: ASTICE, ARAGOSTA E GRANSEOLA

Coltelli Fiskars, pentole TVS e ceramiche Francesca Reitano. Indirizzi a pagina 6





Cioccolato d'estate

IL SUO TOCCO AVVOLGENTE CONQUISTA ANCHE IN VERSIONE SOTTO ZERO. CON MORBIDE MOUSSE, TIRAMISÙ E SEMIFREDDI

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



Mousse cake con ganache al fleur de sel

pag. 93

Piano in pietra e quinta Risani Marmi, piatto Habitat. Indirizzi a pagina 6









SEMIFREDDO ALLE AMARENE

PER 10 PERSONE

per il pan di Spagna al cacao: 6 tuorli di uova medie - 3 uova medie - 170 g di zucchero - 50 g di burro + quello per lo stampo - 120 g di farina + quella per lo stampo - 30 g di fecola - 20 g di cacao amaro in polvere

per la farcitura: 180 g di cioccolato al 50% di cacao - 150 ml di latte - 190 ml di panna fresca - 4 tuorli - 60 g di zucchero - 10 g di amido di mais - 10 g di amido di riso - 120 g di amarene sciroppate sgocciolate

per la guarnizione: 250 ml di panna fresca - 2 cucchiai rasi di zucchero a velo -1 cucchiaio di kirsch - 150 g di ciliegie

● **1** Preparate il pan di Spagna: sgusciate le uova e mescolatele ai tuorli in una ciotola insieme con lo zucchero; scaldate il composto a bagnomaria e, intanto, montate a lungo con le fruste per ottenere un composto soffice e spumoso. Fate fondere il burro e amalgamatene 3-4 cucchiai al composto di uova. Incorporate poco alla volta anche la farina setacciata con la fecola e il cacao, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Unite anche il burro fuso rimasto e suddividete il composto in due tortiere a cerniera da 24 cm di diametro con il fondo rivestito con carta da forno e il bordo imburrato e infarinato. Infornate a 200° per 18-20 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. ● **2** Preparate la farcitura. Tritate il cioccolato. In un pentolino portate a ebollizione il latte con 40 ml di panna. Intanto montate i tuorli con lo zucchero, rendendoli spumosi; incorporate l'amido di riso e di mais, setacciandoli, versate il composto nel pentolino con il latte e la panna in ebollizione. Mescolate con una frusta e, quando la crema inizierà ad addensarsi, togliete dal fuoco e fate intiepidire. ● **3** Sciogliete a bagnomaria il cioccolato tritato e amalgamatelo alla crema pasticcera tiepida. ● **4** Montate la panna rimasta e incorporatela alla crema al cioccolato. ● **5** Sistemate un disco di pan di Spagna all'interno di un anello regolabile foderato con una striscia di acetato e distribuitevi sopra la mousse al cioccolato. ● **6** Affondate nello strato di mousse le amarene sciroppate. ● **7** Coprite con il secondo disco di pan di Spagna e mettete in freezer per almeno 3 ore. ● **8** Per guarnire: montate la panna con lo zucchero a velo e il kirsch; distribuitela sul semifreddo e completate con le ciliegie.

ELABORATA ● Preparazione 1 h + il riposo ● Cottura 25 minuti ● 520 cal/porzione











Piano in pietra Risani Marmi, piatto piano l'Arte nel Pozzo, tovagliolo Once Milano, piattini Rosenthal, forchettine Sambonet. Indirizzi a pagina 6



Terrina di wafer alla vaniglia, cioccolato e lamponi

pag. 93



Mousse al cioccolato bianco con fragole e zenzero

pag. 93

Alzata in marmo e bicchieri Habitat, piattini l'Arte nel Pozzo. A sinistra, vassoio Stefano Toniolo Ceramiche, tessuti C&C. Indirizzi a pagina 6



Granita con croccante alle e mandorle e panna

pag. 94



Tiramisù al cioccolato e mango

pag. 94

Pirofila Emile Henry, piatto piano e piattino l'Arte nel Pozzo, tessuto C&C Milano. A sinistra, piatto e coppette Silvia Granata, mug Ceceramic, piano in pietra Risani Marmi. Indirizzi a pagina 6


SOLVAY®
BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO
in MICROGRANULI
Ideale per
Frutta &
Verdura
400g ℮



MOUSSE CAKE CON GANACHE AL FLEUR DE SEL

PER 8 PERSONE
per la base: 100 g di biscotti tipo Digestive - 20 g di fiocchi di cereali croccanti da colazione - 50 g di burro
per la mousse: 480 ml di panna fresca - 6 tuorli - 35 g di zucchero - 350 g di cioccolato al latte - 60 g di zucchero a velo
per la ganache: 75 g di cioccolato fondente - 20 g di burro - 125 ml di panna fresca - fleur de sel
per guarnire: scaglie di cioccolato fondente - fleur de sel

● **1** Tritate i biscotti nel mixer e mescolateli ai cereali sbriciolati non troppo finemente. Aggiungete anche il burro fuso, mescolate, e distribuite il composto compattandolo sul fondo di uno stampo a cerniera a bordi alti (da 12,5 cm di diametro x 10 cm di altezza) rivestito con carta forno sul fondo e una striscia di acetato sul bordo. Trasferite lo stampo in frigo.
● **2** Fate la mousse: in una casseruola riunite i tuorli leggermente sbattuti e 240 ml di panna e cuocete a fuoco dolcissimo, senza raggiungere l'ebollizione, continuando a mescolare finché il composto velerà il dorso del cucchiaio. Togliete dal fuoco e continuate a mescolare per 1 minuto, quindi incorporate il cioccolato tritato finemente e lasciate raffreddare. Montate la panna rimasta con lo zucchero a velo e amalgamatela delicatamente al composto di cioccolato con movimenti delicati, per non smontarla troppo. Versate la mousse nello stampo, coprite con pellicola e trasferite in frigo a rassodare per qualche ora.
● **3** Per la ganache: tritate il cioccolato fondente nel mixer, unite la panna bollente e frullate sino a che il cioccolato si sarà completamente sciolto; incorporate infine il burro a pezzettini, un pizzico di fleur de sel, mescolate e fate intiepidire.
● **4** Sformate la torta su un piatto da portata. Versate la ganache sulla torta in modo che coli lungo i bordi e decorate a piacere con scaglie di cioccolato e fiocchetti di fleur de sel.

MEDIA
● **Preparazione 1 h + il riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **730 cal/porzione**



TERRINA DI WAFER ALLA VANIGLIA, CIOCCOLATO E LAMPONI

PER 6 PERSONE
240 g di wafer alla vaniglia - 500 g di lamponi - 350 g di cioccolato fondente - 150 g di panna acida - 150 ml di panna fresca - 60 g di burro morbido - 250 g di lamponi - zucchero a velo

● **1** Passate una trentina di lamponi attraverso un colino, schiacciandoli con il dorso di un cucchiaio; unite al succo ottenuto 1 cucchiaio di zucchero a velo. Foderate uno stampo a cassetta (10x20 cm) con pellicola per alimenti.
● **2** Tritate il cioccolato fondente e trasferitelo in un pentolino con la panna fresca e la panna acida, e fate sciogliere a fiamma dolcissima, mescolando il meno possibile. A fuoco spento mescolate il composto e passatelo con il frullatore a immersione; unite il burro morbido a pezzetti e amalgamatelo (se serve usate il frullatore a immersione).
● **3** Coprite il fondo dello stampo con un primo strato di wafer, spennellateli con il coulis di lamponi e versatevi sopra metà del composto al cioccolato; infine affondate nel composto 1/3 dei lamponi rimasti.
● **4** Coprite con un secondo strato di wafer spennellati su entrambi i lati con il coulis di lamponi. Versate il resto del composto al cioccolato, affondatevi la metà dei lamponi rimasti e coprite con un ultimo strato di wafer, spennellati su entrambi i lati con il coulis (tenetene da parte 2-3 cucchiai). Mettete la terrina in frigo a rassodare per qualche ora.
● **4** Al momento di servire, rovesciate il dolce su un vassoio, spennellate ancora la superficie del dolce con il coulis ai lamponi tenuto da parte e guarnite con i lamponi avanzati e zucchero a velo.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **590 cal/porzione**



MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO CON FRAGOLE E ZENZERO

PER 6 PERSONE
per la mousse: 250 g di cioccolato bianco - 600 ml di panna fresca - 6 g di gelatina in fogli -
per guarnire: 140 g di cioccolato bianco - 150 ml di panna fresca - 10 g di zenzero candito - 250 g di fragole

● **1** Preparate la mousse: mettete a bagno la gelatina. Portate quasi al bollore 200 ml di panna e, fuori dal fuoco, scioglietevi la gelatina sgocciolata e strizzata. Unite il cioccolato bianco tritato finemente, mescolate finché si sarà sciolto completamente e fate intiepidire.
● **2** Montate la panna rimasta e amalgamatene qualche cucchiaio al composto al cioccolato, poi, velocemente, unite il resto, mescolando con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto. Distribuite la mousse in 6 bicchieri e mettete in frigorifero a rassodare per qualche ora.
● **3** Sciacquate le fragole, asciugatele tamponandole con qualche foglio di carta assorbente e tagliatele a dadini. Per la guarnizione: scaldate la panna e scioglietevi il cioccolato bianco tritato finemente; mescolate, lasciate raffreddare e poi incorporate le fragole e lo zenzero candito. Versate la salsa nei bicchieri sopra la mousse e servite.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **720 cal/porzione**





GRANITA CON CROCCANTE ALLE MANDORLE E PANNA

PER 6 PERSONE
per la granita: 100 g di mandorle - 200 g di cioccolato fondente - 90 g di cacao in polvere - 90 g di zucchero di canna grezzo - 130 g di zucchero semolato - 1 cucchiaino di miele
per il croccante: 120 g di mandorle - 150 g di zucchero - 1 cucchiaio di olio di semi
per guarnire: 300 ml di panna fresca - 1/2 cucchiaio di zucchero a velo

● **1** Mettete a bagno le mandorle in acqua per qualche ora, quindi frullatele il più finemente possibile alla massima velocità con 250 ml di acqua (non quella di ammollo); aggiungete altri 300 ml di acqua e frullate ancora. Filtrate il liquido attraverso una garza stesa su un colino, strizzate il residuo di polpa contenuto nella garza e tenete l'acqua delle mandorle ottenuta da parte.
● **2** Stemperate il cacao e i due tipi di zucchero con poca acqua di mandorle, unite il resto del liquido e il miele e trasferite sul fuoco a fiamma bassa finché gli zuccheri si saranno completamente sciolti.
● **3** Versate il liquido caldo sul cioccolato tritato finemente; aspettate qualche istante e mescolate per sciogliere completamente il cioccolato. Versate il composto in una teglia di metallo, lasciate raffreddare e mettete in freezer: aspettate che il composto inizi a indurire, quindi mescolatelo di tanto in tanto con una forchetta fino a ottenere una granita della consistenza voluta.
● **4** Intanto preparate il croccante: tostate per qualche minuto le mandorle sotto il grill caldo del forno (rigiratele un paio di volte) e lasciatele raffreddare. Sciogliete sul fuoco lo zucchero in un pentolino a fondo spesso fino a ottenere un caramello ambrato; incorporate le mandorle tostate, rimescolate velocemente e rovesciate su un foglio di carta da forno spennellato con poco olio di semi: coprite con altra carta forno e pressatelo con il fondo della casseruola per ricavare uno strato omogeneo. Lasciate raffreddare.
● **5** Servite la granita in coppette, completando con la panna montata con lo zucchero a velo e un po' di croccante alle mandorle sbriciolato.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **860 cal/porzione**



TIRAMISÙ AL CIOCCOLATO E MANGO

PER 10 PERSONE
per il pan di Spagna: 3 uova piccole a temperatura ambiente - 100 g di zucchero - 100 g di farina
per la crema: 115 g di zucchero - 6 tuorli - 150 g di cioccolato fondente - 250 ml di panna fresca - 350 g di mascarpone a temperatura ambiente
per la farcitura: 200 ml di succo di frutti esotici misti - 2 cucchiai di Marsala - 1 mango maturo - cacao amaro in polvere

● **1** Preparate il pan di Spagna: sgusciate le uova in una grossa ciotola e montatele a lungo con lo zucchero fino a ottenere un composto molto chiaro e soffice. Incorporate al composto la farina con delicati movimenti dal basso verso l'alto, setacciandone poca alla volta con un colino.
● **2** Versate il composto in uno stampo quadrato da 18 cm di lato foderato con carta da forno e cuocete in forno a 190° per 15-18 minuti (verificate la cottura con la prova dello stecchino). Togliete dal forno e lasciate raffreddare.
● **3** Preparate la crema: raccogliete in un pentolino lo zucchero con 35 ml di acqua: portate a ebollizione e lasciate sul fuoco per 3-4 minuti); poi versate il composto a filo sui tuorli già un po' lavorati con le fruste elettriche, continuando a montare fino a ottenere un composto spumoso e tiepido. Tritate il cioccolato, fatelo sciogliere a bagnomaria e incorporatelo al composto di tuorli. Unite anche il mascarpone e infine la panna, montata. Mescolate il Marsala al succo di frutta.
● **4** Tagliate il pan di Spagna ormai freddo in senso verticale a fette da 1,5 cm; distribuitene uno strato in senso orizzontale sul fondo di una pirofila da 20x24 cm; spennellate con il mix di succo di frutta e Marsala e distribuitevi sopra metà della crema al cioccolato e metà della polpa del mango tagliata a dadini.
● **5** Coprite con un secondo strato di fette di pan di Spagna spennellate su entrambi i lati con il succo di frutta, guarnite con il resto del mango e la crema rimasta. Livellate la superficie e spolverizzate con cacao in polvere. Fate riposare in frigo fino al momento di servire.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + il riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **500 cal/porzione**



Il gelato è servito

ABBANDONATEVI A UNA PAUSA DI FRESCA DOLCEZZA, CURATA IN OGNI DETTAGLIO. PER VERI PARTY PLANNER

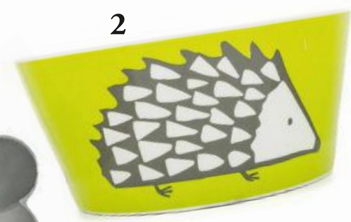
di Monica Pilotto

Artigianale, confezionato o fatto in casa con le pratiche gelatiere domestiche, il gelato, buono per tutte le stagioni, in estate dà il meglio di sé. Cremoso, alla frutta, veg-friendly senza uova né latte, in versione salata, questo alimento è irresistibile per noi italiani. Infatti, secondo Coldiretti ne consumiamo oltre 6 chili all'anno.
Qui vi mostriamo come offrire il gelato in modo fantasioso, naturalmente chic, così che l'esperienza più appagante per il palato sia condivisa anche dalla vista.

> segue a pag. 98



1



2



3



4



5



6



7

● **1** Con l'accessorio Gelatiera, composto da ciotola refrigerante, frusta e gruppo motore da applicare al Robot da cucina, preparate sorbetti, gelati e semifreddi fino a lt 1,9 (KitchenAid, € 110). ● **2** Il riccio è riprodotto sulla coppetta in porcellana proposta in altri 3 colori (Make, da ml 360, € 13,80) ● **3** Mug in gres vetrificato disponibile in 12 brillanti colori metallici (Le Creuset, da ml 350, € 16). ● **4** Ha la forma di un fiore il porzionatore da gelato in alluminio (Stelton, € 43). ● **5** Replicano quelle in cartoncino le coppette in porcellana con cucchiaino; si trovano anche in verde e azzurro (Easy Life, € 8 l'una). ● **6** Dedicata a chi ama preparare cialde e coni in casa, la piastra elettrica Cialdina ha placca antiaderente lavabile e due spie luminose che segnalano l'accensione e il raggiungimento della temperatura (Beper su eBay, € 33). ● **7** Ciotoline in porcellana della collezione Chamouflage decorate anche all'interno (Jardin d'Ulysse, € 5,50 l'una circa). Indirizzi a pagina 6.

> *segue da pag. 97*

Nel palmarès vanta un premio particolare il cono: fragrante e croccante, è una delizia arrivare a lui dopo aver assaporato il gelato. Oggi è facile prepararlo in casa con il kit apposito e con la piastra per la cottura di coni e cialde. Potete serverire i coni in tavola disposti nei supporti già disponibili nel kit, oppure avvolti in tovagliolini multicolor, infilati nei bicchieri di vetro. Invece, nelle cialde a coppetta potete sbizzarrirvi con gelati alla frutta guarniti con foglioline di menta e frutti di bosco. Le classiche coppette in porcellana, così come le mug, consentono di giocare con forme, colori e stili diversi. In più sono i contenitori ideali per osare con le guarnizioni, dai topping di cioccolato alla granella di pistacchio, nocciola o mandorla. Sobrie nella loro leggera trasparenza sono le coppette di vetro: non interferiscono con gli altri colori sulla tavola e mostrano la mappa completa dei gusti. Per distribuire il gelato utilizzate il comodo porzionatore da immergere in un bicchiere di acqua tiepida ogni volta che passate da un gusto all'altro. Buona estate con il vostro gelato preferito.

1



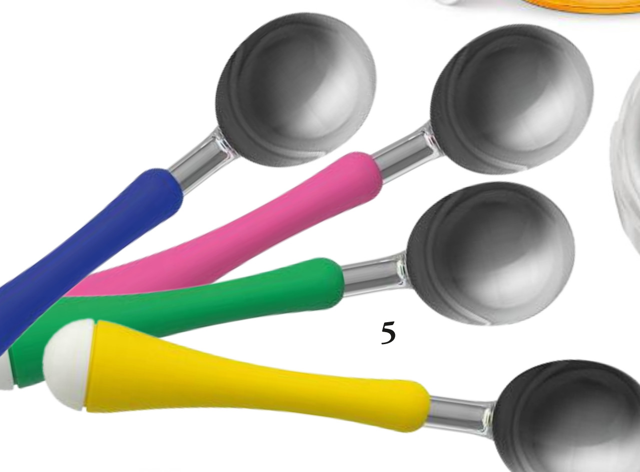
2



3

4





5



6

● **1** Nella coppa in vetro risaltano i colori dei diversi gusti del gelato (Leonardo, ml 300, € 4,50). ● **2** Gelato fai-da-te con Slush & Shake Maker: basta lasciare in freezer il bicchiere bianco interno nel quale poi versere gli ingredienti e mescolare con l'apposito cucchiaio; perfetto anche per milkshake e granite (Zoku, € 26). ● **3** La coppa per il gelato in acciaio inox è inserita nel contenitore in resina termoplastica disponibile in sette colori (Big Love di Alessi, ml 250, con cucchiaino € 40). ● **4** Il robot Kenwood Chef Titanium si dota di gelatiera con ciotola refrigerante da lt 1da tenere in freezer, pale mantecatrici, coperchio e spatola (Kenwood, AT957A, € 105). ● **5** Dosatori multicolor (Ikea, € 4 l'uno). ● **6** Per preparare coni e coppette di cialda fatti in casa serve il kit con 4 stampi in silicone per cialde, una spatola, un forma cono, un fuso per coni, un forma coppette con pressa e un supporto dove inserire i coni già pronti (Tescoma, € 24,90). Indirizzi a pagina 6


UNO
SMOOTHIE
FATTO
IN CASA
PER PARTIRE
CON
LA GIUSTA
CARICA!
Starbene
LE NUOVE TERAPIE CONTRO I BATTERI RESISTENTI AGLI ANTIBIOTICI
TUTTO NUOVO!
GLI ORMONI DEL PIACERE che curano l'infertilità
MONTAGNA SÌ, MA A PASSO LENTO
Irene Cioni Da velina di Striscia a yoga-girl
Dall'idratante spray ai solari invisibili 7 PICCOLE RIVOLUZIONI BEAUTY
PERCHÉ CI STIAMO AMMALANDO DI FEGATO GRASSO?
NUOVO
Starbene
ispira il tuo benessere
OGNI MARTEDÌ IN EDICOLA
GRUPPO MONDADORI

SALE&PEPE SHOPPING



NUOVO DADO DI CARNE BAUER

Il nuovo Dado di Carne Bauer è realizzato con estratto di carne bovina, con le migliori verdure, con estratti vegetali di soia e di mais, utilizzando il sale iodato in quantità ridotta e, infine, con l'aggiunta di olio extravergine d'oliva. Senza additivi chimici, né grassi idrogenati, senza glutammato monosodico aggiunto.



TISANE FREDDE POMPADOUR

Le nuove Tisane Fredde Pompadour, create appositamente per la preparazione con acqua fredda, sono la soluzione ideale per combattere il caldo in modo naturale e mirato: Tisana Fredda Ventre Piatto, Tisana Fredda Gambe Leggere e Tisana Fredda Fitness che aiuta a combattere la spossatezza.



FATTINCASA BIO DI LEO

Gustosi biscotti biologici con agrumi 100% italiani e gocce di cioccolato, i Fattincasa bio con arancia di Sicilia e gocce di cioccolato sono realizzati con olio extra vergine di oliva e zucchero di canna. Tutti gli ingredienti provengono da agricoltura biologica.



CANDIA: LATTE DI QUALITÁ

Candia utilizza solo latte dei suoi produttori e controlla la qualità dei prodotti lungo tutta la filiera.
Il GranLatte Intero e Parzialmente Scremato proviene solo da fattorie selezionate dove le mucche seguono un'alimentazione equilibrata e gli allevatori si impegnano a rispettare le regole di un sistema di qualità certificato.



ZUPPE FRESCHE ESTIVE DIMMIDISÌ

DimmidiSì presenta il Minestrone Profumi dell'Orto con Riso rosso integrale e la Vellutata Profumi dell'Orto con Formaggio fresco. Due nuove zuppe fresche estive monoporzione in limited edition. Entrambe senza legumi e preparate con ingredienti all'insegna della leggerezza e del gusto.



FIORE BAVARESE MEGGLE

Il miglior latte, la lenta lavorazione e l'attenzione per l'ambiente permettono a Meggle di offrire ai consumatori il burro tradizionale Fiore Bavarese, ottenuto direttamente dalla prima panna del latte. La sua cremosità è frutto di una lenta lavorazione. Disponibile nella versione tradizionale e leggermente salato.



FERRARI GRANMIX

La linea grattugiati freschi Ferrari GranMix comprende: GranMix Classico con Grana Padano, Emmentaler svizzero e Parmigiano Reggiano; GranMix al Pecorino e GranMix Mozzarella e Provolone per creare piatti filanti e gustosi.



TORTELLI SULLA LASTRA FUMAIOLO

Prelibatezza tipica dell'Alta Valle del Savio, i Tortelli sulla Lastra Fumaiolo racchiudono tra due veli sottili, ripieni morbidi e profumati. Tre le ricette: Tortelli di erbe sulla Lastra, Tortelli di Patate sulla lastra e Tortelli al Tartufo sulla Lastra. Senza conservanti, si trovano nel reparto surgelati.



GIORNATE DELLO YOGURT DI VIPITENO

Sabato 6 luglio tornano a Vipiteno le Giornate dello Yogurt, evento giunto alla sua 21esima edizione e che avrà un ricco programma di attività disponibile sul sito: www.giornatedelloyogurt.com/it/giornate-dello-yogurt-programma.html



PAN PIUMA POCKET

Pan Piuma presenta il nuovo e pratico formato pocket da 150 grammi con quattro morbidissime fette di pane senza crosta. Pan Piuma è prodotto con pochi semplici ingredienti: farina, acqua, olio d'oliva, sale marino, farina di frumento maltato e lievito naturale.



FRUITY TOUCH SANT'ANNA

Fruity Touch è una linea di delicate acque fruttate a basso contenuto calorico disponibile in tre gusti: Fruity Touch Limone, Fruity Touch Frutti Rossi e Fruity Touch Lime, Zenzero e Guaranà.



CARCIOFINI SACLÁ

La linea Sottoli Saclà comprende i Carciofini interi, anzi cuori di carciofo, e Carciofini tagliati, teneri come quelli appena raccolti.
Due sfiziose varianti ideali con l'aperitivo oppure come ingrediente protagonista di golose ricette.



BISCOTTI AI CEREALI SARCHIO

Sarchio presenta i nuovi biscotti ai cereali vegan, ricchi di fibre e senza olio di palma, a base di pochi e selezionati ingredienti provenienti da agricoltura biologica, senza latte e uova. Quattro le varietà dei biscotti ai cereali: con farina integrale, con cacao e gocce di cioccolato, con zenzero e con mela.



BOCCE PER LA PIZZA KOCH

Le bocce surgelate per la pizza di Koch sono disponibili in otto varianti di impasto con solo lievito madre: al Farro, con Orzo e avena, al Kamut®, con Semi di Canapa, Rustiche, Integrali, ai 7 cereali, con Soia più l'impasto tradizionale. Senza additivi nè conservanti.



MOZZARELLA LATTE FIENO CIUFFO

La Mozzarella Latte Fieno Ciuffo di Brimi è prodotta con il Latte Fieno proveniente dai masi di montagna dell'Alto Adige dove le mucche vengono nutrite in modo tradizionale escludendo mangimi insilati e OGM. Il Latte Fieno è un latte di altissima qualità garantito dal marchio europeo STG.



PASTE SENZA GLUTINE PROBIOS

Probios presenta quattro nuovi tipi di pasta biologica senza glutine a base di farina di mais: le Penne, Le Conchiglie, i Fusilli, adatte a catturare e esaltare ogni tipo di condimento e l'Alfabeto di Mais, ottimo in brodo o asciutto, perfetto per i più piccoli.



SPADELLINI RANA

Il Pastificio Rana presenta gli "Spadellini", un prodotto originale, versatile, ottimo dall'aperitivo allo spuntino. Sono formati da un sottile e croccante 'guscio' di patate che avvolge un ripieno morbido e saporito, proposto in quattro diversi abbinamenti di gusto. Senza conservanti.



LA MIA MATTONELLA

La Mia Mattonella S.Martino è un dessert con strati di friabile biscotto e una golosa crema al cioccolato. Si prepara rapidamente senza cottura e si gusta fredda da freezer. Basta aggiungere panna fresca, mentre il pacchetto di biscotti è già contenuto nella confezione.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Il titolo? Zaitoun in arabo sono le olive, e l'olio d'oliva è il re degli ingredienti della cucina cui è dedicato questo libro, quella palestinese. Il volume raccoglie i piatti di una regione antica e ne racconta la cultura. I capitoli sono organizzati per portate, le ricette circondate da storie di coloro che vivono, amano e cucinano con la Palestina nel cuore. L'autrice consiglia: le ricette funzionano con ingredienti diversi, potete fare le vostre sostituzioni e cambiarle secondo il gusto personale quindi, mentre cucinate, assaggiate sempre per regolarvi al meglio.

ZAITOUN

Yasmin Khan, Guido Tommasi Ed., 30 €



"Abbracciate lo stile della cucina e del modo di mangiare palestinese, in armonia con le stagioni: la salute, il portafoglio e l'ambiente vi ringrazieranno"

L'autrice, dall'introduzione



CLASSICA O GOURMET, È FATTA IN CASA

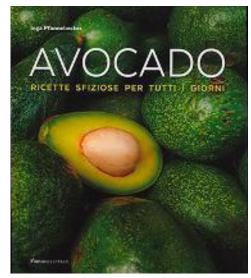
"La pizza contemporanea", Italian Gourmet Ed., a 19,90 €
"La mia pizza", P. Giorilli, Gribaudo Ed., a 27 €

Leggera e fragrante, è un prodotto da degustazione e da 'condivisione', servita divisa in 8 spicchi: per lo chef-pizzaiolo Simone Padoan "pizza contemporanea" vuol dire assoluta centralità del lievito naturale e sottili sfumature nel confine tra dolce e salato. Il primo libro ci propone la pizza come una tela da dipingere, ogni volta con colori diversi. Il secondo è un volume di nuovi impasti classici e creativi, di materie prime d'eccezione, di accostamenti di ingredienti insoliti, tante tecniche specifiche e più di 60 ricette firmate da un grande panificatore, Piergiorgio Giorilli.

AVOCADO

Nomos Edizioni, a 11,90 €

È il il super food del momento, un concentrato di energia: delizioso con carne, pesce, uova, verdure, sorprendente e cremoso nei dolci, questo frutto toccasana è - oltre tutto - a basso contenuto di carboidrati. E i grassi? Solo quelli che fanno bene. Ideale per l'estate, il libro contiene 20 e più ricette facili per piatti sfiziosi, illustrate da belle immagini e da una grafica che le rende molto chiare.



LUGLIO IN VACANZA

"Estate, vita e cucina di stagione" a 24,50 € e "Weekend in Europa", a 19,90 €, entrambi Slow Food Editore

Questi sono i mesi del calore e dell'allegria, del piacere di stare all'aperto, del tempo da dedicare alle persone e alle cose che amiamo: per chi si rilassa in convivale compagnia, il primo volume propone grigliate e picnic, gite in malga, colazioni e brunch, gelati e sorbetti fatti in casa, pranzi da spiaggia. Ai gastro-viaggiatori, il secondo libro suggerisce più di 30 itinerari ideali per mini-trip di tre giorni in Europa, per gustare tante chicche, fuori dalle solite rotte.



UN MARE DI... BONTÀ

"Sano come un pesce, godo come un riccio", Vallardi Editore, a 15,90 €
"Ricettario di Pesce", Demetra Ed., a 9,90 €

Misha Sukyas, uno degli chef più all'avanguardia del momento, nel primo libro presenta 150 piatti innovativi per la combinazione dei sapori e delle tecniche, volti a coccolare noi stessi e gli altri, visto che si passa da pietanze per 1 persona a ricette per 2, 4, 6, fino a 10 commensali. Sana e leggera, la cucina marinara del secondo volume offre antipasti caldi e freddi, paste, risotti, zuppe e secondi golosi - tutti a base di pesce, naturalmente.





Vipiteno

POCO PRIMA DEL BRENNERO, C'È UNA PICCOLA CITTÀ DOVE SCORRONO FIUMI DI LATTE E IL SAPORE DELLA MONTAGNA HA UN GUSTO MOLTO NATURALE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Cristiana Gattoni, foto di Laura Spinelli. Si ringrazia il Maso Pretzhof per le ricette e la realizzazione dei piatti





A sinistra, la Zwölferturm, ovvero la Torre delle Dodici, emblema di Vipiteno. Qui sopra, una degustazione di yogurt biologico di capra con fiori edibili presso i Giardini Aromatici Wipptal e, in alto, la vista dal ristorante Pretzhof che ha cucinato i piatti del servizio. Qui sotto, l'enoteca Mair Mair, in via Città Vecchia 1.





RAVIOLI AL GRAUKÄSE (FORMAGGIO GRIGIO)

PER 4 PERSONE
400 g di patate - 2 tuorli - burro fuso - 120 g di farina - 350 g di Graukäse - 150 g di mascarpone - erba cipollina - parmigiano grttugiato - sale

● **1** Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e lessatele in acqua salata per 20-30 minuti. Scolatele e fatele asciugare su un canovaccio, impastatele con i tuorli e un cucchiaio di burro fuso. Quando il mix sarà freddo unite la farina e una presa di sale.
● **2** Stendete l'impasto con il mattarello fino a raggiungere uno spessore di 2-3 mm (lasciatelo un po' più spesso se le patate sono particolarmente umide) e, con l'aiuto di un bicchiere, create tanti dischi.
● **3** Riunite in una ciotola il mascarpone, il Graukäse sbriciolato e un ciuffo di erba cipollina tritata finemente. Mescolate e con l'aiuto di una sac à poche, ponete il ripieno al centro di ogni disco (se l'impasto è particolarmente umido, il ripieno dovrà essere più scarso e viceversa). Chiudere sigillando bene.
● **4** Lessate i ravioli in acqua salata per tre minuti. Sgocciolateli, lasciateli asciugare e conditeli con poco burro fuso, parmigiano ed erba cipollina tritata.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 600 cal/porzione

TACCUINO DI VIAGGIO

HOTEL LILIE
www.hotellilie.it
Affacciato sulla via principale è perfetto per godersi l’atmosfera aristocratica di Vipiteno. Ottimo breakfast con dolci fatti in casa.

MASO PRETZHOF
www.pretzhof.com
In Val di Vizze, un maso ricco di charme alpino, una cuoca eccezionale (Ulli Mair, autrice dei piatti del nostro servizio) e ingredienti che arrivano dall’azienda di famiglia.

KLEINE FLAMME
Via Città Nuova 31
Burkhard Bacher ha viaggiato per il mondo e ora propone un mix di sapori altoatesini, mediterranei ed esotici come il risotto con rapa bianca e crema di scampi.

MALGA ALLRIS
Val di Fleres
Baita con terrazza e vista spettacolare sul Tribulaun. Da provare i canederli con rape rosse e spinaci.

WIPPTAL
Fleres 118, Brennero
Vende tisane, liquori di cirmolo, achillea moscata e mela cotogna e sciroppi e bio. Aperto solo mercoledì e venerdì pomeriggio.

GUT & GERNE
via Città Nuova 22
Canederli con porcini, con aglio orsino, con formaggio di montagna, vegani. E poi con frutta, ricotta, castagne.

MAIR MAIR
via Città Vecchia 1
www.mair-mair.com
Il punto di riferimento in città per lo shopping goloso: salumi, formaggi di malga, miele altoatesino, conserve e una cantina con oltre 1500 etichette.

LATTERIA DI VIPITENO
via Città Nuova 18
Yogurt e ancora yogurt, ma anche latte e burro bio.

BAUERNGRÖSTL (ROSTICCIATA ALLA CONTADINA)

PER 4 PERSONE
800 g di patate non farinose - olio extravergine d’oliva - 500 g di carne di vitello arrosto o bollita - rosmarino - alloro - 300 ml circa di brodo di carne - sale - pepe

● **1** Lessate le patate con la buccia al dente, sbucciatele quando sono calde e lasciatele raffreddare. Tagliatele a fette larghe 1/2 cm circa e fatele saltare in un’ampia padella con 3 cucchiai d’olio circa fino a che saranno dorate.
● **3** Affettate la carne a bastoncini sottili, metteteli in padella insieme alle patate, mescolate e aggiungete sale e pepe. Unite una presa di aghi di rosmarino e qualche foglia di alloro e mescolate ancora. Irrorate con poco brodo per volta e fate cuocere finché il liquido si sarà asciugato; la consistenza finale deve comunque essere morbida e “succosa”. Servite in un piatto fondo e, se vi piace, con un’insalata di cavolo come contorno.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **380 cal/porzione**







Mucche al pascolo tra gli alpeggi di Monte Cavallo e, in alto, una coppa di yogurt, eccellenza gastronomica celebrata ogni anno in luglio. A destra, la vista dalla malga Allriss, in Val di Fleres.



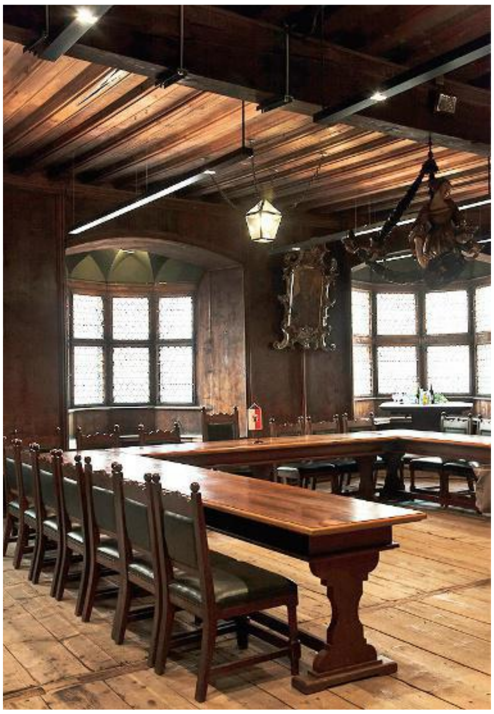
Potere del brand: oggi dici Vipiteno e subito, quasi senza volerlo, pensi allo yogurt. In realtà questa storica località dell'Alto Adige è molto di più di un nome su un vasetto. La città conserva orgogliosamente l'atmosfera e il patrimonio degli importanti avamposti commerciali di montagna: il centro è ricco di chiese del XIV e XV secolo, cui si aggiungono botteghe di delikatessen, ristoranti, pasticcerie, graziosi caffè e il Municipio nasconde una magnifica sala consiliare gotica capace di catapultare i visitatori in pieno Medioevo. A suggellare il quadro d'altri tempi, l'imponente Torre delle Dodici: il simbolo stesso di Vipiteno, un'austera costruzione i cui blocchi di granito si slanciano verso il cielo per quasi 50 metri.

Otto giorni di yogurt e mondo alpino

Poi, naturalmente, c'è anche il celebre latticino, che le ha regalato l'attuale notorietà: ogni giorno la Latteria sociale ne produce un milione e mezzo di bicchierini. Un'eccellenza che Vipiteno celebra con le "Giornate dello yogurt". Quest'anno si comincerà il 6 luglio, con l'inaugurazione del "Sentiero dello yogurt", nuovo itinerario che conduce alla Latteria, articolato in tappe dedicate alle fasi della lavorazione. La manifestazione prosegue fino al 14 luglio ed è una buona occasione per scoprire questo "mondo alpino" punteggiato da boschi di abeti rossi e larici. La zona di Racines-Giovo è l'ideale per le famiglie grazie a un percorso didattico.

> segue a pag. 109





Qui sopra, la storica sala consiliare in legno all'interno del Municipio di Vipiteno: la sala è illuminata da finestre incorniciate di piombo, in gran parte originali, che fanno entrare una luce molto soffusa. In alto e sotto, due scorci della centralissima via Città Nuova.



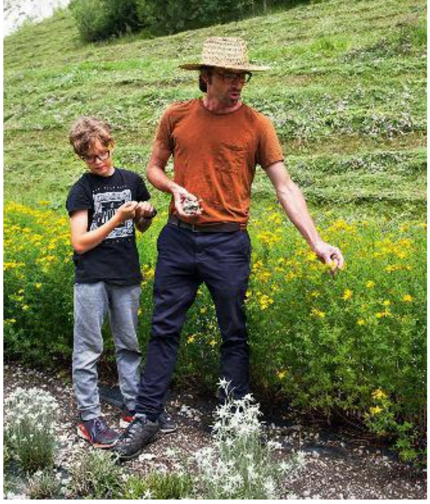


STRUDEL DI PAPAVERO

PER 12 PERSONE
per la pasta: 1 kg di farina - 500 g di burro - 500 g di zucchero - 5 uova - 1 bustina di lievito - 2 tuorli - zucchero a velo
per il ripieno: 800 g circa di semi di papavero macinati - latte - miele

● **1** In una ciotola amalgamate la farina con il lievito, lo zucchero e il burro morbido a pezzetti. Quindi aggiungete le uova e impastate di nuovo il tutto. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare la pasta per 30 minuti.
● **2** In un pentolino fate bollire una quantità di latte pari al volume dei semi di papavero; una volta raggiunto il bollore, aggiungete i semi e fateli cuocere a fiamma molto bassa per una decina di minuti (i semi devono essere appena coperti: potete eliminare il latte in eccesso o aggiungerne, se necessario). A fine cottura il liquido deve essere perfettamente amalgamato ai semi di papavero e formare una massa ben legata, morbida ma non liquida.
● **3** Lasciate raffreddare, quindi aggiungete qualche cucchiaio di miele per dolcificare e legare ulteriormente il ripieno. Stendete metà della pasta creando un rettangolo di circa 20x40 cm, spalmatevi sopra il ripieno lasciando un paio di centimetri dal bordo, quindi arrotolatela non troppo stretta nel senso della lunghezza. Fate lo stesso con il secondo strudel.
● **4** Spennellate ogni strudel con un tuorlo sbattuto e infornate a 180° per 30-40 minuti. Serviteli tiepidi a fettine da circa 1 cm, spolverizzate con zucchero a velo.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 50 minuti ● 580 cal/porzione



Bernhard Auckenthaler introduce i visitatori alla scoperta dei Giardini Aromatici Wipptal.
A destra, la statua di San Giovanni Nepomuceno e un dettaglio decorativo degli edifici di Vipiteno.
In basso, l'impianto di risalita e la vista dalla torre panoramica di Racines.





> segue da pag. 107

In meno di un'ora mostra gallerie di marmotte, torbiere e formicai, per finire su un'alta piattaforma dove lo sguardo spazia dalle Cime Bianche di Telves fino a Monte Cavallo: uno spettacolo. Dalla stazione di Monte Cavallo parte invece il Sentiero Dolomieu (circa 7 ore): per goderselo fino in fondo niente di meglio che una sosta all'alpeggio di Valminga, per una rigenerante merenda a base di Schüttelbrot (pane di segale croccante) e Graukäse, il saporitissimo "formaggio grigio" che è una delle specialità della zona. In alternativa, i camminatori gourmet possono esplorare la Val di Vizze, vallata attraversata da una fitta rete sentieri di tutte le difficoltà e circondata da una scenografica sfilza di "tremila". Ritmi lenti e contemplazione del paesaggio anche per chi decide di addentrarsi in Val di Fleres, l'ultima vallata italiana prima del Brennero: scrigno incontaminato di preziose tradizioni alpine, qui si trovano i Giardini Aromatici Wipptal, dove Bernhard Auckenthaler coltiva piante aromatiche secondo i dettami dell'agricoltura bio.

Cucina d'alta quota

Latte e salumi sono protagonisti nelle alte vallate di Vipiteno, dove l'agricoltura ha dovuto - per ragioni climatiche - lasciare spazio ai pascoli. Oltre allo Speck, la dispensa è un tripudio di salamini affumicati, salsicce e prosciutti di camoscio e cervo. Tra i formaggi, oltre al Graukäse, c'è la cremosa ricotta d'alpeggio, la formaggella di capra e il Bergkäse, formaggio di latte intero crudo per piatti sostanziosi come i Knödel. A tavola, altri pezzi forti sono gli Schlutzkrapfen e il Bauerngröstl, piatto di recupero di patate e carne avanzati.





Tempo di conserve

DOLCI O SALATE, METTONO SOTTO VETRO GLI INGREDIENTI MIGLIORI DELL'ESTATE E NE FANNO SCORTA GOLOSA

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/StudioXL e Mondadori Syndication, styling di Patrizia Cantoni



Barattoli Weck da Rinascente. Piatto in peltro e piatto in latta Petali, spalmino Laguiole da Rinascente. Nella pagina accanto, barattoli Weck da Rinascente. Indirizzi a pagina 6



CONFETTURA DI BUCCE DI ANGURIA

PER 4 VASETTI DA 250 ML
1 kg di bucce di anguria lavate, private della parte esterna verde e con un poco di polpa rossa attaccata - 2 mele Annurca - 700 g di zucchero - 1 limone - 1 baccello di vaniglia

● **1** Tagliate a dadini le bucce di anguria e mettetele in una casseruola con le mele lavate, private del torsolo e affettate. Unite la vaniglia, tagliata a metà per il lungo, lo zucchero e il succo filtrato del limone. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per circa 1 ora, mescolando spesso. Spegnete e lasciate raffreddare.
● **2** Eliminate la vaniglia, trasferite 1/3 scarso del composto in una ciotola e frullate per qualche istante con il frullatore a immersione, poi riversate il frullato nella casseruola e mescolate.
● **3** Rimettete la preparazione sul fuoco e cuocete per 30-35 minuti, quindi versate una goccia di confettura su un piattino, fatela raffreddare e inclinate il piattino: se la goccia non cola, la confettura è pronta, altrimenti cuocete per altri 10-15 minuti.
● **4** Sterilizzate nel frattempo i vasetti da conserva, riempiendoli a metà di acqua calda a passandoli, senza i coperchi, per 15 minuti in forno a 100° o per 5 minuti nel microonde. Svuotateli e versatevi la confettura ancora bollente. Pulite bene i bordi e chiudeteli con i tappi. Avvolgete i vasetti singolarmente in alcuni canovacci e sistemateli in una pentola, copriteli di acqua tiepida che li superi di almeno 5 cm, portate a ebollizione e sterilizzate per circa 1 ora. Lasciate i vasetti nell'acqua finché si saranno raffreddati, poi riponeteli in un luogo buio e asciutto (si conservano circa 1 anno).

FACILE ● Preparazione 20 minuti + la sterilizzazione ● Cottura 1 ora e 45 minuti ● 310 cal/100 g



La polpa dell'anguria è buona già al naturale o profumata con una spruzzata di spumante e qualche foglia di menta. Provatela anche con olio, sale e pepe, come contorno per una grigliata.





CONFETTURA DI PRUGNE ROSSE ALLE MELE VERDI E SIDRO

PER 3 VASETTI DA 200 ML
1 kg di prugne rosse - 1 kg di mele Granny Smith - 300 g di zucchero bianco - 300 g di zucchero di canna - 1 l di sidro secco - 1 rametto di timo

● **1** Private le mele del picciolo, lavatele, tagliatele a tocchi, mettetele in una casseruola con il sidro, portate ad ebollizione poi abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti. Nel frattempo, lavate le prugne, eliminate i piccioli e i noccioli e tagliatele a tocchetti.
● **2** Passate il contenuto della casseruola attraverso un setaccio raccogliendo lo sciroppo ottenuto in un'ampia casseruola con i due tipi di zucchero. Cuocete per circa 10 minuti, unite le prugne e continuate la cottura per 15-20 minuti. Profumate con qualche fogliolina di timo, mescolate e spegnete.
● **3** Con un mestolo forato estraete i pezzetti di prugne e suddivideteli nei vasetti (sterilizzati come nella ricetta della confettura di bucce di anguria). Rimettete lo sciroppo sul fuoco e fatelo sobbollire per altri 15-20 minuti, poi versatelo ancora bollente nei vasetti.
● **4** Pulite i bordi, tappate i vasetti e sterilizzateli facendoli bollire come spiegato nella ricetta della confettura di anguria. Scolateli ancora caldi, capovolgeteli e fateli raffreddare prima di riporli in un luogo buio e asciutto (si conservano per circa 1 anno).

FACILE ● Preparazione 25 minuti + la sterilizzazione ● Cottura 1 ora e 30 minuti ● 415 cal/100 g



La confettura di prugne rosse al sidro è ottima per completare coppe di yogurt greco oppure di gelato al fiordilatte o alla crema. Potete sperimentarla anche come accompagnamento per i formaggi stagionati a pasta dura, come un parmigiano o un pecorino di fossa serviti a scaglie.





Ottimi per portare in tavola un secondo veloce come per arricchire le insalate, all'ora dell'aperitivo gustate gli sgombri sott'olio sui crostini di pane, accompagnati da pomodorini freschi, semisecchi o confit.





Seggiolino Coin, barattolo Rinascente, tovagliolo Opificio dei Sogni, piatto Petali. Nella pagina accanto, barattolo Weck da Rinascente. Indirizzi a pagina 6

SGOMBRI SOTT'OLIO AL LIMONE, FINOCCHIO E SANTOREGGIA

PER 3 VASETTI DA 400 ML
2 kg di sgombri piccoli (circa 200 g l'uno) puliti - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 limone non trattato - 5-6 chiodi di garofano - 2-3 rametti di santoreggia - 2 foglie di alloro - 3 dl di aceto bianco - olio extravergine - 10 grani di pepe - 250 g di sale grosso

● **1** Private gli sgombri di teste e code e lavateli. Versate in una grande casseruola, possibilmente ovale, 2 litri d'acqua. Unite l'aceto, il sale, la cipolla sbucciata, i semi di finocchio, i chiodi di garofano, l'aglio, la santoreggia, l'alloro, il limone lavato e tagliato a fette spesse e i grani di pepe, leggermente pestati. Portate a ebollizione, aggiungete gli sgombri e, quando riprende il bollore, abbassate la fiamma e cuocete per circa 35 minuti, poi spegnete.
● **2** Fate intiepidire gli sgombri nel loro brodo, scolateli, avvolgeteli singolarmente in carta da forno e lasciateli raffreddare. Strofinateli con carta da cucina per togliere la pelle. Ricavate i filetti, trasferiteli nei vasetti (sterilizzati come nella ricetta della confettura di anguria), unite se vi piace qualche rametto di santoreggia e colmate on olio, fino a coprire i filetti.
● **3** Pulite i bordi, tappate i vasetti e sterilizzateli come nella ricetta della confettura di anguria facendoli sobbollire per 1 ora. Lasciateli raffreddare nell'acqua, scolateli e fateli riposare in un luogo buio e asciutto per almeno 20 giorni prima di consumarli (si conservano per circa 3 mesi).

FACILE ● Preparazione 40 minuti + la sterilizzazione e il riposo ● Cottura 40 minuti ● 230 cal/porzione

ANTIPASTO DI PEPERONI, ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

PER 2 VASETTI DA 300 ML
1 kg di peperoni rossi e gialli - 4 zucchine - 20 fiori di zucca - 2 spicchi d'aglio - 40 g di filetti d'acciuga sott'olio - capperi sotto sale - 1 peperoncino piccante fresco - 2 rametti di mirto - 2-3 foglie di alloro - 2 l di aceto di mele - sale grosso

● **1** Abbrustolite i peperoni sotto il grill finché la pelle è scura, poi spellateli, puliteli e tagliateli a falde. Lavate le zucchine, affettatele per il lungo e grigliatele su una bistecchiera. Lavate il peperoncino e tagliatelo a rondelle. Private i fiori di zucca di pistilli e gambi e passateli con carta da cucina inumidita. Dissalate i capperi.
● **2** Portate a bollore in una casseruola 1 litro d'acqua con l'aceto, 2 cucchiai di sale, il peperoncino, l'aglio sbucciato e le erbe. Dopo 5 minuti, tuffatevi per 30 secondi i fiori, scolateli con un mestolo forato e stendeteli ad asciugare su un telo. Riportate il liquido a bollore, scottatevi peperoni e zucchine per 5 minuti, scolateli sul telo e conservate il liquido con gli aromi.
● **3** Farcite le zucchine con pezzetti di acciughe e capperi e arrotolatele. Sistemate i rotolini nei vasetti (sterilizzati come nella ricetta della confettura di anguria), alternati con i peperoni e i fiori. Colmateli con il liquido di cottura, riportato a bollore, e gli aromi: se occorre, rabboccate con altro aceto bollente. Chiudeteli, teneteli capovolti per 10 minuti, girateli e fate raffreddare. Fate riposare 1 mese prima di consumare l'antipasto (si conserva circa 6 mesi).

FACILE ● Preparazione 1 ora + la sterilizzazione e il riposo ● Cottura 15 minuti ● 110 cal/porzione





Bicchiere Bormioli Rocco, posata Dimorae. Indirizzi a pagina 6

Prima di spellarli, fate intiepidire i peperoni ma non aspettate che siano del tutto freddi, altrimenti l'operazione risulta più difficile. Una volta pronto, servite l'antipasto in coppette completato, se vi piace, da un filo di olio extravergine. Potete anche utilizzarlo per arricchire una pasta fredda con olive nere e cubetti di mozzarella.





MARMELLATA DI LIMONI DI SORRENTO AL ROSMARINO

PER 3 VASETTI DA 250 ML
1 kg di limoni di Sorrento non trattati - 600 g di zucchero - 1 rametto di rosmarino

● **1** Lavate i limoni, affettateli finemente, private le fette dei semi, mettetele in una terrina e copritele di acqua fredda. Sigillate il recipiente con pellicola e lasciate le riposare 24 ore a temperatura ambiente. Scolate le fette, rimettetele nella terrina, ricopritele di acqua nuova, chiudete e lasciate in ammollo per altre 24 ore.
● **2** Scolate le fette di limone, trasferitele in una casseruola e ricopritele di acqua fredda. Portatela a bollore e scolate le fette, tenendo da parte 3,5 dl di acqua di cottura.
● **3** Rimettete le fette di limone e l'acqua tenuta da parte nella casseruola, aggiungete lo zucchero e un cucchiaio raso di aghi di rosmarino tritati. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete a fuoco medio per circa 35-40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
● **4** Versate una goccia di confettura su un piattino, lasciatela raffreddare e inclinate il piattino: se la goccia non cola, la confettura è pronta, altrimenti prolungate la cottura per altri 10-15 minuti.
● **5** Versate la confettura ancora bollente nei vasetti (sterilizzati come descritto nella ricetta della confettura di bucce di anguria). Pulite bene i bordi, chiudete con i tappi e fate sterilizzare i vasetti facendoli bollire come spiegato nella ricetta della confettura di anguria. Scolateli ancora caldi, capovolgeteli e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto (si conservano per circa 1 anno).

FACILE ● Preparazione 20 minuti + il riposo e la sterilizzazione ● Cottura 40 minuti ● 330 cal/100 g

Per una merenda estiva servite la confettura di limoni con biscottini alla frutta secca e un infuso freddo di tè o karkadè. Per un abbinamento inedito, provatela con la carne salada del Trentino o con formaggi molli di capra.





Cuscino Petali, vassoio in ceramica Ceramiche Virginia, tazza e barattolo Coin. Indirizzi a pagina 6

LA GRANDE ESTATE DI Chi

AIDA YESPICA
presenta

IL PORTAFOGLI MULTITASCHE



Un accessorio curato nei minimi dettagli, mix perfetto di eleganza e funzionalità.

Questa settimana in edicola con Chi.



DISPONIBILE IN TOTAL BLACK O IN STAMPA TOTAL MACULATO

- **doppio scomparto** per banconote
- **12 slot** per card
- **tasca esterna** portamonete
- chiusura a zip in metallo dorato con **maxi tiralampo**
- misure chiuso: **19x10 cm**

solo €3,99* in più

Foto: Carmine Arrichiello
Costume da bagno: Verdissima
Location: Sporting Milano 3 (MI)



Nelle prossime uscite
NON PERDERE IL SET COORDINATO

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

*prezzo rivista esclusa

GRUPPO MONDADORI

Cuscus alla trapanese

PIATTO ANTICHISSIMO, È LA BANDIERA GASTRONOMICA DELLA SICILIA OCCIDENTALE, DA SAN VITO LO CAPO FINO A MAZARA

servizio di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

La specialità che rappresenta la tradizione più viva della cultura gastronomica trapanese è un piatto di origine maghrebina: questo è l'unico dato certo perché, come tutte le preparazioni antiche, le origini del cuscus si perdono nel tempo. Pare sia approdato nell'estremità occidentale della Sicilia non con la conquista araba, come comunemente si pensa, ma secoli più tardi, quando questo territorio era teatro di incursioni piratesche, ma c'è chi pensa che sia stato portato dai pescatori di corallo che battevano le vicine coste nordafricane.

> segue a pag. 120











LA PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

400 g di semola di grano duro - 1 bustina di zafferano - 1 cipolla - alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe per la ghiotta: 1,2 kg di pesce da zuppa (scorfano, gallinella, grongo, triglia, merluzzetto, cernia, dentice) - 4 pomodori da sugo ben maturi - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - cannella in polvere - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Versate la semola, in più volte, in un'ampia ciotola (preferibilmente di coccio) a base larga. Sciogliete lo zafferano in circa 2 dl d'acqua, spruzzatene un po' sulla semola e, mescolando in senso rotatorio con i polpastrelli, fatela gonfiare fino a formare tanti granellini. Man mano che è pronta, mettetela ad asciugare su un telo. Procedete nello stesso modo fino ad esaurirla. Al termine, condite con sale, pepe, poco olio e mescolate con le mani. ● **2** Ricoprite il fondo del cestello di una vaporiera (o della cuscussiera, se la possedete) con qualche foglia d'alloro, mettetevi il cuscus, la cipolla sbucciata e a spicchi, chiudete e cuocete al vapore per circa 90 minuti, smuovendo ogni tanto il cuscus. ● **3** Intanto, preparate la ghiotta. Lavate bene i pesci e tagliate a grossi tranci quelli più grandi. ● **4** Tritate la cipolla, fatela appassire in una larga casseruola con mezzo bicchiere d'olio, poi unite un trito di aglio e prezzemolo e fate rosolare. Aggiungete i pomodori pelati e spezzettati e cuocete per una decina di minuti. ● **5** Sistemate nell'intingolo tutto il pesce preparato in un solo strato, fate insaporire, coprite con 2 l d'acqua, salate e pepate. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti circa, scuotendo il recipiente senza mescolare. ● **6** Scolate il pesce, privatelo delle lische e tenetelo in caldo. Filtrate il brodo attraverso un colino. ● **7** Trasferite il cuscus cotto in un ampio recipiente e bagnatelo con un po' del brodo filtrato, caldo; coprite con un panno e lasciate riposare per circa 1 ora, bagnando con altro brodo se si asciuga troppo. ● **8** Cospargete il cuscus con una macinata di pepe, un pizzico di cannella, una grattatina di noce moscata e mescolate. Disponetevi sopra il pesce preparato e servite con il brodo restante a parte, in modo che ognuno possa aggiungerne la quantità desiderata.









> *segue da pag. 118*

La preparazione del cùscusu, come viene chiamato nella provincia di Trapani, fa parte del bagaglio dei ricordi di queste genti, quando la domenica mattina il suo inconfondibile aroma si sprigionava dalle cucine dove mamme e nonne ne custodivano gelosamente i segreti. La preparazione, un vero rituale, prevede gesti antichi, strumenti ad hoc e, soprattutto, tempo. Si inizia con la semola che viene "incocciata", ovvero spruzzata con poca acqua e lavorata con movimenti rotatori in un ampio piatto di coccio, la mafaradda, fino a ottenere tanti granellini, più o meno grossi. Le palline di semola vengono poi messe nella cuscussiera, l'apposito recipiente con il fondo forato per la cottura a vapore, e condite con olio extravergine, sale, cipolla, fino ai vari aromi e spezie che ne colorano il gusto: dal peperoncino all'alloro, alla cannella, al prezzemolo; qualcuno aggiunge anche le mandorle o il tocco fresco della menta. Nella parte bassa della cuscussiera, la pignatta, si porta a ebollizione l'acqua per la cottura a vapore, che dura 90 minuti, in un crescendo di profumi e aromi. Nella cuscussiera tradizionale, di terracotta, le due parti vanno sigillate con una striscia di impasto di acqua e farina, la "cuddura", per impedire la dispersione del vapore, che invece non è necessaria se si utilizza una moderna cuscussiera d'acciaio, a incastro.

In questo angolo di Sicilia il mare domina anche la cucina, e l'accompagnamento del cùscusu, a differenza della preparazione maghrebina, non può che essere una raffinata zuppa di pesce, la "ghiotta". Il suo brodo, filtrato, insaporisce la semola, una volta cotta, che riposerà nel sughetto per quasi un'ora, di nuovo all'interno della mafaradda, ben coperta da un panno di lana.

BERE GIUSTO
Il cuscus, come tutti i prodotti a base di cereali, procura una lieve diluizione del gusto della ricetta, senza condizionarne varietà espressiva e sapidità. Di conseguenza, è la "ghiotta di pesce" a meritare le attenzioni del vino, un Grillo di Marsala generoso e pieno, capace di abbracciare la zuppa e tenerne a bada l'untuosità lasciando intatta l'impronta marina e l'aura mediterranea.





LA PAROLA ALL'ESPERTO
Sanvitese doc, lo chef Rocco Pace è il vincitore, insieme a Stefano De Gregorio, dell'edizione 2015 del Cous Cous Fest, manifestazione che dal 1998 si tiene nella cittadina siciliana; nel giugno scorso la coppia di campioni si è aggiudicata il primo posto al Girotonno di Carloforte. Le specialità di pesce di Rocco Pace si possono degustare nel suo ristorante Crik & Crok, a San Vito Lo Capo (Trapani, tel. 333 6068268).
Il cuscus è un piatto piuttosto impegnativo... Sì, per la preparazione con il metodo tradizionale ci vogliono circa 4 ore tra l'incocciatura, la cottura a vapore e il tempo di riposo. Oggi nei ristoranti la cottura è un po' facilitata dai forni professionali.
Che pesci adopera per il suo cuscus? Per dare gusto alla ghiotta quelli di scoglio, classici da zuppa come gallinella e boga, che si disfano in cottura e rendono il brodo saporito e denso. Mentre per i tranci utilizzo pesci grandi e polposi come dentice, cernia e ricciola.
Utilizza anche crostacei? La ricetta che ha vinto al Cous Cous Fest prevede ricciola, gamberi rossi crudi e maionese di gamberi. In quello che preparo al mio ristorante utilizzo solo pesce, per facilitare chi è allergico o intollerante. Preparo anche un cuscus di soli crostacei, una zuppa bianca senza l'aggiunta del pomodoro, che disturberebbe il loro gusto delicato.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE
Vi segnaliamo alcuni ristoranti del territorio che propongono in menu anche questo piatto.

ASSUD, MORSI & SORSI
Via Diaz 66, Marsala (Tp), tel. 0923 716652
Nel centro storico, un piccolo locale ricavato dalle stalle di un palazzo nobiliare offre piatti della tradizione: arancine, l'immancabile cuscus di pesce, polpo al matarocco (con il tipico intingolo marsalese di pomodoro, basilico e aglio).

DA PINO
Via San Lorenzo 27, Marsala (Tp), tel. 0923 715652
Trattoria con cucina familiare nei pressi della cattedrale e del mercato del pesce. Tra i primi, busiate al pistacchio di Bronte e gambero rosso, busiate al matarocco, spaghetti con le sarde o allo scoglio. Non manca il cuscus trapanese. I secondi sono un trionfo di pesce: all'acquapazza, arrosto, in umido, alla pantesca con olive, capperi e origano.

CANTINA SICILIANA
Via Giudecca 32, Trapani, tel. 0923 28673
Nel locale di Pino Maggiore si gustano sarde allinguate, cuscus di pesce, pasta con triglie e finocchietto, busiate alla trapanese. Solo a giugno e luglio, pasta con tonno e menta e tonno all'agrodolce.

TRATTORIA DEL CORSO
Corso Italia 51, Trapani, tel. 0923 23475328
Locale storico che offre spaghetti con i ricci, linguine con patelle, cuscusu alla trapanese incocciato a mano.


GOKU È TORNATO PER LA SFIDA DECISIVA!
SUPER ANTEPRIMA
IL FILM
DRAGON BALL SUPER
BROLY
Dopo la devastazione del pianeta Vegeta, tre Saiyan sono stati dispersi nello spazio. I loro destini si incroceranno in una battaglia che scuoterà l'intero universo! Goku e Vegeta hanno continuato ad allenarsi per tenere testa ai nemici più potenti delle galassie, ma si troveranno di fronte un ignoto Saiyan dalla forza devastante... IL TEMPO DELLA VENDETTA È GIUNTO!
DAL 25 GIUGNO
SORRISI+DVD € 14,90
sorrisi e canzoni TV
© BIRD STUDIO/SHUEISHA © 2018 DRAGON BALL SUPER the Movie Production Committee
GRUPPO MONDADORI



NEL NUMERO DI AGOSTO

SUGGESTIONI ESOTICHE
Salsine al lime, ortaggi insoliti, prelibatezze di mare e spezie dai sapori intensi contribuiscono a un menu speciale. Da condividere con gli amici evocando le intense atmosfere dell'isola di Bali.



PRUGNE NEL DESSERT
Una breve stagione ci regala la loro polpa morbida e succosa, da spendere in delicati clafoutis, crostate e tiramisù.



RISO NERO
Aromatico, elegante e anche salutare, si esalta in raffinati abbinamenti con frutta, pesce, verdure ed erbe.

in edicola dal 25 luglio

SALE&PEPE
GRUPPO MONDADORI

n. 7 luglio 2019

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Patrizia Cantoni, Silvia Cappuzzello, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Cristiana Gattoni, Martina Liverani, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Antonella Pavanello, Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Antonio Scarantino, Table Top Flores Manfredi, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Beatrice Pilotto, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero +39 041509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. - Palazzo Cellini – Milano Due 20090 SEGRATE (MI) - Tel. 02/21025952

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8502 del 18 dicembre 2018

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


PRODOTTO IN ITALIA
100% ESTRATTO
DI FRUTTA E MENTA
SMI
LE
LIMONE
INSAL'ARTE
OrtoRomi